

«Det får frem mye følelser når man jobber med hester, synes jeg. Både triste og fine ting da»

– En kvalitativ studie om tidligere stoffmisbrukeres erfaringer med rehabiliteringstiltaket dyreassisterte aktiviteter og veien mot økt livskvalitet

Anne Maren Friestad

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i Sosialt arbeid

Antall ord: 27 381

13 november 2019

Sammendrag

Dyreassisterte aktiviteter er et tverrfaglig tiltak som er brukt i sosialt arbeid for å støtte utsatte grupper. Hensikten med denne studien er å belyse hvordan stoffmisbrukere i rehabilitering kan oppleve dyreassisterte aktiviteter (DAA), og på hvilke måter dette eventuelt kan påvirke livskvaliteten deres. Problemstillingen jeg har jobbet ut ifra er todelt og er som følgende: Hvordan opplever stoffmisbrukere dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering, og på hvilke måter kan dette eventuelt påvirke deres livskvalitet? For å belyse problemstillingen har jeg utført kvalitative intervjuer med åtte stoffmisbrukere i rusbehandling, hvor dyreassisterte aktiviteter ble inkludert gjennom blant annet gårdsarbeid. Informantene fikk også tilbud om hesteassistert terapi (HAT) som en assisterende terapiform i behandlingen. Informantene bodde på en gård og var i direkte kontakt med hunder, hester, kuer og høns. Alle intervjuene ble utført på gården. Gjennom et semistrukturert intervju og en fenomenologisk tilnærming til empirien belyser jeg informantenes egne opplevelser og erfaringer knyttet til dyreassisterte aktiviteter, samt deres egne opplevelser og erfaringer rundt begrepet livskvalitet.

Funnene i denne studien viser at dyreassisterte aktiviteter kan fungere som positivt endringsskapende for stoffmisbrukeres psykiske og fysiske helse. Gjennom samspill med dyr kan stoffmisbrukere blant annet oppleve trygghet, ro, anerkjennelse, kjærlighet, personlig utvikling og mestring.

Som assisterende tiltak i rusbehandling og rehabilitering kan aktiviteter og terapi med dyr være et verktøy for å utvikle emosjonelle ferdigheter gjennom bevisstgjøring av følelser og bidra til følelsesmessige sorteringsprosesser. Dette viste seg å kunne føre til større åpenhet og ærlighet ovenfor fagutøvere og andre mennesker. Dyreassisterte aktiviteter kan foregå i grupper av mennesker og viste seg i denne studien som et verktøy for å utvikle sosiale ferdigheter gjennom samarbeid med andre. Å ha ansvar for dyr kan være med på å skape nære relasjoner mellom mennesker, oppleve seg selv som betydningsfull for andre og kan skape tilhørighet. Gjennom dyreassisterte aktiviteter kan stoffmisbrukere også lettere oppnå rutiner og struktur i hverdagen. Rutiner og struktur kan legge til rette for rasjonelle handlingsmønstre i henhold til blant annet søvn og matinntak. Dyreassisterte aktiviteter og hesteassistert terapi kan også skape mestringsfølelse og mestringstro, med økt kunnskap og ferdigheter til å oppnå fremtidsdrømmer og å skape positive endringer i egne omgivelser, situasjon og i seg selv. Samlet sett kan samspill med dyr øke stoffmisbrukeres livskvalitet, mens andre tiltak slik som bolig og arbeid også er viktige elementer for å oppleve bedring.

Nøkkelord: Stoffmisbruk, recovery, dyreassisterte intervensjoner (DAI), dyreassisterte aktiviteter (DAA), livskvalitet, sosialt arbeid, sosial kompetanse, mestring, tverrfaglig arbeid, emosjonell kompetanse.

Summary

The purpose of this study is to explore how drug dependent users in rehabilitation experience animal-assisted activities (AAA), and in what way this may influence on their quality of life. I have based my work on the two following research questions: How do drug dependent people in rehabilitation experience animal-assisted activities, and in what way may this eventually affect their quality life quality? To answer this question, I have conducted qualitative interviews with eight informants, who were in substance abuse treatment, where animal-assisted activities was included through farm work. Horse-assisted therapy (HAT) as an assisting form of therapy was also offered to the informants. The informants lived at the farm where they were in direct contact with dogs, horses, cows and chickens. All interviews were conducted at the farm. Based on the semi-structured interview and a phenomenological approach to the empirical data, I illustrate the informants' own experiences connected to animal-assisted activities, as well as their own experiences concerning the concept life quality.

The findings show that animal-assisted activities can generate positive change in drug dependent people's mental and physical health. Through interaction with animals, the informants can experience safety, peace, recognition, love, personal growth and coping.

In substance abuse treatment and rehabilitation, activities and therapy with animals can be a tool for developing emotional skills through raising awareness of emotions and contributing to emotional sorting processes. This can lead to a greater transparency and honesty towards employees as well as other people. Animal-assisted activities can be organized as a group activity, and study shows that it works as a tool to develop social skills through cooperation with others. Having the responsibility for an animal can contribute to building relationships with other people, to experience oneself as meaningful, and it can create a sense of belonging. Establishing routines and structure in an everyday life is easier for drug dependents through animal-assisted activities. Routines and structure can facilitate and support rational behavior in terms of better sleeping patterns and more regular food consumption.

Animal-assisted activities can also create a sense of achievement, with more knowledge and skills to achieve future dreams, and it contributes towards positive changes in one's own environment, situation, and within oneself. As a conclusion, interaction with animals can improve quality of life amongst drug dependent people.

Keywords: Substance abuse, recovery, animal-assisted interventions (AAI), animal-assisted activities (AAA), quality of life, social work, interdisciplinary work, social skills, coping, emotional skills.

Takk!

Først og fremst vil jeg takke deltakerne i denne studien. Takk for historiene, tankene og følelsene dere har delt med meg. Dere er unike. Og en stor takk til dere ansatte på Gården som tok meg så godt imot, og for det fantastiske arbeidet dere gjør!

Carolina Ohls, tusen takk for all tid og innsats du har lagt i denne oppgaven. Takk for alle de gangene du har lest tekstene mine, for alle kloke innveininger og motiverende ord. Jeg var heldig som fikk deg som veileder.

Sofie, takk for støtte, oppløftende ord og hjelp med det engelskspråklige. Og selvsagt for den gode vennen du er.

Mamma, takk for at du alltid støtter og har tro på meg. Og selvsagt, takk for alt annet.

Tim, min gode venn. Takk for inspirasjonen til denne oppgaven. Og takk for at du deler erfaringer, følelser og tanker med meg. Jeg vet det ikke alltid er lett.

Og til slutt, hunden min Lulu som med sikkerhet er glad for å være førsteprioritet igjen. Takk for at jeg alltid er god nok for deg.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Summary	4
Takk!	6
1 Innledning	9
1.1 Bakgrunn	9
1.2 Studiens problemstilling	11
1.3 Begrepsavklaringer	12
1.4 Avgrensning	13
1.5 Sosialfaglig relevans	14
1.6 Samfunnsmessig relevans	15
1.7 Videre disposisjon	16
2 Dyreassisterte aktiviteter – en metode for å fremme endring	17
2.1 Dyreassisterte aktiviteter og terapi	17
2.2 Dyreassisterte intervensjoner i sosialt arbeid	18
2.2.1 Internasjonale sosialfaglige erfaringer med dyreassisterte intervensjoner	20
2.3 Oppsummering	21
3 Tidligere forskning på feltet	23
3.1 Dyreassisterte intervensjoner og rusavhengighet	23
3.2 Dyreassisterte intervensjoner og psykiske helseutfordringer	24
3.3 Dyreassisterte intervensjoner og sosial støtte, sosial kapital, identitet og stress	25
3.4 Oppsummering	26
4 Rusavhengighet	28
4.1 Bruk av rusmidler i Norge	28
4.2 Hvordan kan rusavhengighet utvikles?	29
4.3 Rusmidler og psykiske lidelser	31
4.4 Behandling i Norge	32
4.5 Å komme tilbake til samfunnet	33
5 Veien til det gode liv?	35
5.1 Recovery	35
5.1.1 Recovery i et subjektivt perspektiv	37
5.2 Livskvalitet	39
5.2.1 Livskvalitet i fem perspektiver	40
5.3 Oppsummering	45
6 Studiens forskningsmetode	47
6.1 Et fenomenologisk vitenskapssyn	47

6.2 Kvalitativ forskningsmetode.....	48
6.3 Studiens utvalg	49
6.4 Rekruttering av informanter	49
6.5 Datainnsamling.....	50
6.6 Forskningsetiske avveininger	51
6.7 Min rolle som forsker	52
6.8 Transkribering.....	52
6.9 Analyse av data.....	53
6.10 Refleksivitet	53
6.11 Validitet og reliabilitet.....	54
7 Presentasjon av studiens funn	56
7.1 Livet før rusbehandling og første inntrykk av Gården.....	56
7.2 Erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i praksis.....	58
7.3 Dyrene får frem følelser	61
7.4 Opplevelsen av mestring og skapelsen av rutiner gjennom ansvaret for dyrene.....	63
7.5 Livet etter rusbehandlingen – økt livskvalitet og fremtidsdrømmer	66
8 Diskusjon av studiens funn.....	69
8.1 Erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering	69
8.1.1 Dyreassisterte aktiviteter som et rolig og behagelig arbeid	70
8.1.2 Utfordringer med dyreassisterte aktiviteter	71
8.2 Dyreassisterte aktiviteter med naturen som arena	72
8.3 Styrkede sosiale relasjoner gjennom bevisstgjøring av egne følelser og emosjonelle og sosiale ferdigheter.....	74
8.4 Rutiner, ansvar og mestring	77
8.5 Dyreassisterte intervensjoner i lys av sosialt arbeid.....	80
9 Konklusjon.....	83
9.1 Hvordan opplever stoffmisbrukere i rehabilitering dyreassisterte aktiviteter?	83
9.2 På hvilke måter kan opplevelser med dyreassisterte aktiviteter eventuelt påvirke stoffmisbrukeres livskvalitet?.....	84
Litteraturliste	87
Vedlegg 1.....	97
Vedlegg 2.....	100
Vedlegg 3.....	103

1 Innledning

Temaet for denne studien er dyreassisterte aktiviteter, som et assisterende tiltak i tidligere stoffmisbrukeres rehabiliteringsprogram. Dyreassisterte aktiviteter springer ut av antrozologi, som ifølge Berget, Krøger og Thorød (2018, s. 15) er et tverrvitenskapelig fagfelt som består av kunnskap fra flere ulike fagtradisjoner, slik som medisin, etologi, zoologi, veterinærmedisin og psykologi. Dyreassisterte aktiviteter er brukt som et tverr- og sosialfaglig verktøy for å bidra til å skape positive endringer for mennesker i utfordrende livssituasjoner. Jeg ønsker med denne studien å utforske hvordan stoffmisbrukere i rehabilitering opplever samspill med dyr og på hvilke måter det kan ha betydning for deres livskvalitet.

1.1 Bakgrunn

Rusmidler har eksistert i lange tider. Ifølge Evjen, Kielland og Øiern (2012, s. 30) er rusbruk en del av de fleste kulturers religiøse og/eller sosiale sammenhenger. Dette kan vi gjenkjenne fra vår egen kultur, gjerne knyttet til rus- eller nytelsesmiddelet alkohol. Alkohol er i Norge et lovlig rus- eller nytelsesmiddel, mens andre land i verden kan ha alkoholforbud, slik som blant annet Saudi-Arabia. Hva som aksepteres og hva som ikke aksepteres av rus- eller nytelsesmidler kan variere mellom land og kultur. Ifølge Andresen et al. (2010, s. 9) er tusenvis av mennesker i Norge avhengig av flere ulike typer rusmidler, inklusive illegale stoffer. Antallet stoffmisbrukere er svært vanskelig å fastsette, men Amundsen og Bretteville-Jensen (2010, s. 92) hevder at det i 2007 var mellom 8600 og 12600 mennesker som injiserte narkotiske stoffer som heroin og amfetamin i Norge. Andresen et al. (2010, s. 10) beskriver narkotikamisbruk som svært komplekst, og avhengig av individuelle løsninger både i behandling og rehabilitering. For mennesker med stoffmisbruk er det viktig at hjelpen er lett og tilgjengelig å få, og at det er mulighet for flere sjanser. Mennesker med narkotikaproblematikk skal bli møtt med respekt og medmenneskelighet, tid og raushet og realistiske forventninger til endring.

Kompleksiteten rundt stoffmisbruk viser til behovet for hjelp på flere områder, nødvendigheten av et tverrfaglig samarbeid mellom ulike instanser og et krav om individuell

behandling og rehabilitering basert på individets egne behov og ønsker (Kvello, 2015). Dyreassisterte aktiviteter er en metode som kan inkluderes som en del av et behandlings- eller rehabiliteringsprogram, og er en av metodene under paraplybegrepet dyreassisterte intervensjoner (Berget et al., 2018, s. 15). Ifølge Braastad (2018, s. 9) har fagpersoner innenfor helsevesenet rundt om i verden erfart i flere hundre år, at kontakt og samspill mellom mennesker og dyr kan virke positivt og endringsskapende for mennesker preget av sykdom og/eller utfordrende livssituasjoner. Braastad (2018) viser til eksempler helt tilbake til 1790-tallet hvor dyr ble inkludert i terapi og i ulike institusjoner, hvor samspillet viste positiv påvirkning på oss mennesker. Forskningen de siste 40 årene har utviklet et grunnlag for hvordan vi kan forstå samspillet mellom mennesker og dyr, og hvordan det kan fungere positivt for psykisk og fysisk helse.

Stoffmisbrukere er en sårbar gruppe som er utsatt for å oppleve marginalisering, kategorisering og stigmatisering, som ofte er preget av psykiske og fysiske helseutfordringer og er utsatt for å falle mellom hjelpetilbudet (Evjen et al., 2012; Selseng, 2017). Mennesker med rusavhengighet har som de fleste andre mennesker et behov for meningsfylte aktiviteter og å føle mestring og tilhørighet (Sudmann & Agdal, 2016). For å prøve å fange kompleksiteten ved behandling og mangfoldet av ulike mennesker, kan det være konstruktivt å inkludere nye metoder eller assisterende tiltak i rustilbudet, slik som dyreassisterte intervensjoner (Baarstad, 2018). Det finnes ikke statistikk for hvor mange rusbehandlinger i Norge som inkluderer denne typen metode. Baarstad (2018, s. 11) ønsker at helsevesenet i Norge skal anerkjenne dyreassisterte intervensjoner og mulighetene som kan skapes gjennom bredden av behandling for flere ulike bruker- og pasientgrupper, og mener at det kan skje gjennom inkludering av kunnskap om dyreassisterte intervensjoner i helsefaglige utdanninger. Slik som Universitetet i Agder (UiA, u.å.) og Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU, u.å.) tilbyr emner om dyreassisterte intervensjoner.

Utover en faglig interesse for dyreassisterte intervensjoner har jeg en personlig interesse for hvordan mennesker fungerer og hva som kan skape, påvirke og endre tankene, handlingene og atferden vår. Jeg har også alltid hatt en stor interesse og kjærlighet for dyr. Jeg har selv hatt hund i mer enn femten år, og føler daglig på den ubeskrivelige følelsen av båndet man kan skape sammen med et dyr. Gjennom aktiviteter, kos og nærhet, gleder, utfordringer og støtte kan det utvikles et utrolig sterkt og meningsfylt bånd. Ikke bare føles samspillet å medfølge positive psykologiske effekter, men også fysiske fordeler for eksempel i form av å regelmessig gå på turer sammen. Opplevelsen av glede og kjærlighet i interaksjon med dyr

har for meg betydd like mye i voksen alder, som i barndommen. Da jeg etter hvert forsto at mine to største interesser kunne slås sammen og virke som et område, åpnet det en ny verden for meg. Forskning og litteratur har aldri vært så spennende og dette ønsket jeg å ta i bruk til å utføre min egen studie gjennom mastergradsprosjektet i sosialt arbeid.

1.2 Studiens problemstilling

Jeg ønsker å få innsikt i hvordan tidligere stoffmisbrukere som er i rehabilitering på grunn av avhengighetsproblematikk og som ønsker å bli nyktre, opplever aktiviteter i samspill med dyr som en del av deres rehabiliteringsopplegg og å belyse eventuell kobling til livskvalitet.

Problemstillingen for denne masteroppgaven er todelt og er som følgende:

Hvordan opplever stoffmisbrukere dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering, og på hvilke måter kan dette eventuelt påvirke deres livskvalitet?

Gjennom å utforske problemstillingen ønsker jeg å belyse eventuelle måter samspill med dyr kan påvirke livskvaliteten til mennesker med et stoffmisbruk. I rusbehandling er det viktig å legge til rette for menneskers kompleksitet, og rustilbudet som er tilstede i dag er ikke optimalt for alle. Rusbehandling handler ikke bare om å behandle menneskes avhengighet, men handler også om rehabilitering, å ta tak i hele livet, skape positive endringer og å komme tilbake til samfunnet (Andresen et al., 2010). Gjennom å inkludere dyr i behandling kan dyreassisterte intervensjoner føre til økt håp og tro på endring og bedring for stoffmisbrukere i møte med tjenestetilbudet (Kern-Godal et al., 2015; Kern-Godal et al., 2016; Brenna, 2013). Dette er også i tråd med et fokus på partnerskap i sosialt arbeid, hvor tjenestetilbud utvikles og tilpasses samfunnets behov på tvers av sektorer og mellom ulike samfunnsnivåer (Hutchinson, 2014, s. 49).

I en norsk sammenheng har dyr gjennom historien hatt en viktig funksjon som et arbeidsverktøy både på jorden og i skogen, og har fungert som et middel for mennesker å livnære seg på. I nyere tid har maskiner i større grad tatt over arbeidsfunksjonen til gårdsdyr, vi har kunnskap og muligheten til å livnære oss på andre måter og samspillet med dyr har gjerne en annen funksjon for oss. I dag kan vi se samspill mellom mennesker og dyr som et middel og et verktøy for å skape endring i menneskers livssituasjon og livskvalitet (Brenna, 2013).

Det empiriske materialet bygger på åtte kvalitative intervjuer med stoffmisbrukere i et rehabiliteringsprogram hvor de har daglige oppgaver og gjøremål sammen med ulike dyr, slik som kuer og hester. Jeg har gått ut ifra et fenomenologisk vitenskapssyn som belyser individuelle tolkninger, erfaringer og opplevelser av eget liv og situasjon for å analysere den innhentede dataen.

Videre vil jeg redegjøre for problemstillingens sentrale begreper.

1.3 Begrepsavklaringer

Vi kan skille mellom begrepene rus(middel)avhengighet og stoff- eller narkotikamisbruk for å utelukke eller inkludere ulike typer rusmidler. Helsedirektoratets (2014, s. 29) definerer rusmiddelavhengighet som følgende:

Kjernen i fenomenet rusmiddelavhengighet kan forstås som mer eller mindre fastlåste tanke- og atferdsmønstre som følge av arvelige disposisjoner, hendelser og relasjoner i livet. De påvirker utviklingen av personlighetstrekk og problemer og etablerer atferds- og forståelsesformer som begrenser personens opplevde handlingsalternativer.

Rusavhengighet kan forstås som et begrep som inkluderer alkohol samt narkotiske stoffer, mens stoffmisbruk ofte ekskluderer alkoholbruk og inneholder primært misbruk av narkotiske stoffer. Det er viktig å ta høyde for at blandingsmisbruk mellom alkohol og narkotika ikke er uvanlig (Andresen et al., 2010; Schiøtz, 2017). I denne oppgaven vil begrepene rusavhengighet og stoff- eller narkotikamisbruk brukes om hverandre, men studiens informanter er knyttet til et stoffmisbruk.

Rusmisbruk er ifølge Prochazka, Bu og Martinsen (2008, s. 205) gjentatt rusbruk som har ført til negative konsekvenser og problemer for individet selv og dens omgivelser. Negative konsekvenser kan være skadde sosiale relasjoner, alvorlige atferdsendringer og skader på fysisk eller psykisk helse.

Rehabilitering, ifølge Evjen et al. (2012, s. 109), handler om å komme tilbake og aktivt delta i samfunnet gjennom utvikling av et individs ferdigheter og evner. Ifølge Helsedirektoratet (2014, s. 83) skal mennesker med nedsatt funksjonsevne på egne premisser oppnå aktiv deltakelse i samfunnet gjennom medisinsk, sosial og/eller psykososial rehabilitering.

Behandling handler ifølge Evjen et al. (2012, s. 109) om interaksjonen mellom brukeren og behandleren, som blant annet skal øke mestring og reduserer brukerens symptomer. Dette kan være i form av verbal interaksjon, eller andre metoder.

Dyreassisterte aktiviteter er en dyreassistert intervensjon som handler om samspill mellom mennesker og dyr på flere ulike måter. Dyreassisterte intervensjoner er et overordnet begrep for dyreassisterte aktiviteter, terapi og pedagogikk (Berget et al., 2018).

Recovery blir i denne studien tilnærmet som en bedringsprosess bestående av indre og ytre endringer, med stor egeninnsats av vedkommende som befinner seg i bedringsprosessen og bistand fra blant annet fagutøvere, venner og familie.

Livskvalitet vil i denne studien bli tilnærmet som en form for psykologisk rikdom. Hvordan et menneske subjektivt opplever sitt eget liv og objektive aspekter ved det, vil ligge til grunn for studiens forståelse av begrepet. Livskvalitet vil også bli sett i lys av aspekter som økonomi, helse, normer og som et filosofisk og psykologisk perspektiv.

1.4 Avgrensning

Denne studien handler ikke spesifikt om kompleksiteten ved behandling eller rehabilitering av mennesker med rusavhengighet, eller spesifikt om et behov for endring i rustilbudet. Men det er ønskelig å belyse deler av denne kompleksiteten, samt at dyreassisterte intervensjoner kan anvendes og kan fungere som hensiktsmessig for noen individer i rusbehandling og

rehabilitering. Studien handler ei spesifikt om mennesker med rusavhengighet i kombinasjon med psykiske lidelser, eller ulike forklaringer til hvorfor informantene i studien har rusproblematikk.

1.5 Sosialfaglig relevans

Ifølge Levin (2012, s. 10) handler sosialt arbeid om likeverd, myndiggjøring og velferd for alle mennesker i et samfunn, samt omgivelsene menneskene skal fungere i. Det handler om å hjelpe mennesker med ulike livsutfordringer og ulike sosiale problemer for å bedre deres livskvalitet og velferd gjennom en ikke-undertrykkende praksis (Dalrymple & Bruke, 2006). Mennesker med rusproblematikk er en sårbar gruppe som ofte faller gjennom hjelpetilbudet på grunn av kompleksiteten av deres utfordrende livssituasjon og blant annet psykiske og fysiske helse (Evjen et al., 2012). Dyreassisterte intervensjoner er et alternativ til andre behandlingsmetoder som kan fungere positivt for mennesker med rusproblematikk og kompleksiteten som ofte medfølger (Kern-Godal, Arnevik, Walderhaug & Ravndal, 2015). Evjen et al. (2012) viser blant annet til behovet for utvikling og bedring av behandlingstilbudet for mennesker med rusproblematikk, da spesielt i kombinasjon med psykiske lidelser.

I en NOU med tittelen "*Innovasjon i omsorg*" vektlegges utvikling av tjenestetilbudet for å kunne holde følge med ulike brukergrupper og ulike behov som vokser frem av samfunnsutviklingen. Innovasjonsbegrepet belyses som: «(...) et begrep for forandring og nyskaping med relevans på alle livets og samfunnets områder» (NOU, 2011:11, s. 13). Det blir blant annet vist til utvikling av helse- og velferdstilbud i samarbeid med landbrukets ressurser for å utvikle flere dagaktivitetstilbud, som det poengteres å være for lite av (NOU, 2011:11, s. 21). Blant tjenestene med hovedvekt for utvikling innenfor landbruket finner vi psykisk helse og rusomsorg, pedagogiske tilbud og utvikling av tilbud for eldre med demens (Kommunal- og regionaldepartementet & Landbruks- og matdepartementet, 2013).

I denne NOU'en blir samvær med dyr beskrevet som en relasjon som kan legge et grunnlag for et liv som er verdt å leve (NOU, 2011:11, s. 66). Dyreassisterte intervensjoner er relativt nytt i Norge og i sosialt arbeid, men kan se ut til å være på vei mot å utvikle et solid fotfeste. Det finnes flere velferdstjenester i Norge som tilbyr tiltak i samhandling med dyr. For

eksempel tilbyr Arbeids- og velferdsetaten (NAV) arbeidstrening for flere ulike brukergrupper på gård, blant annet mennesker med rusproblematikk (NAV, 2018, 12.01). Noen skoler og blant annet eldrehjem i legger også til rette for aktiviteter på gård og samspill med dyr for elevene eller pasientene (Kismul & Kogstad, 2018, s. 102-103). Dyreassisterte intervensjoner kan fungere positivt for enkelte menneskers psykiske og fysiske helse, og kan fungere som et assisterende tiltak for mennesker som av ulike årsaker har utfordringer knyttet til samfunnets normer, mønstre og regler. Legge (2016, s. 1936-1937) setter søkelyset på at dyreassisterte intervensjoner og samspill med dyr kan føre til økt engasjement og motivasjon både for fagutøverne og ulike brukergrupper innenfor sosialt arbeid. I dette lyset ønsker jeg å utforske samspillet mellom dyr og mennesker med et stoffmisbruk, som ofte har utfordringer knyttet til både psykisk og fysisk helse og samfunnets normer, mønstre og regler.

1.6 Samfunnsmessig relevans

Dyreassisterte aktiviteter er i tråd med et overordnet fokus på Grønt arbeid og dyrehold som en arena for økt fellesskap. I «*Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse*» fra arbeidsdepartementet og helse- og omsorgsdepartementet (2013, s. 27) er Grønt arbeid et av tiltakene som presenteres som nye måter å inkludere mennesker utenfor arbeidslivet. Det blir belyst som et verktøy for arbeidstrening i ulike omgivelser og skal fungere som en måte å inkludere mennesker med blant annet rusproblematikk og/eller psykiske helseplager i arbeidslivet. Ifølge Kismul og Kogstad (2018, s. 100) ligger det en forståelse av at Grønt arbeid kan styrke både psykisk og fysisk helse, arbeidsmuligheter og livskvalitet.

Et annet tiltak med fokus på Grønt arbeid er Inn på Tunet. Ifølge Forsberg og Johannesen (2017, s. 3) er Inn på Tunet et satsingsområde for barn, unge, voksne og eldre innenfor blant annet arbeidstrening, rusrehabilitering, psykisk og fysisk helse, demens, oppvekst og skole med gårdsbruk som arena. Inn på Tunet er et tverrfaglig samarbeid mellom offentlig sektor og aktive gårdsbruk, og hvert fylke i Norge har en eller flere Inn på Tunet-gårder. Tjenestene som leveres er kvalitetssikrede og tilrettelagte med et fokus på meningsfylte aktiviteter, mestring, utvikling og trivsel (Kismul & Kogstad, 2018, s. 95). Inn på Tunet og Grønt arbeid er gode eksempler på hvordan dyreassisterte intervensjoner kan finne plass i sosialt arbeid.

I to ulike folkehelsemeldinger, Meld. St. 19. (2014-2015) og Meld. St. 19. (2018-2019), nevnes hundehold som en bidragsyter til sosial omgang og fysisk aktivitet for barn, unge, voksne og eldre. Folkehelsemeldingen Meld. St. 19. (2018-2019) vektlegger at dyr og dyrehold kan bidra til fellesskapsfølelse i samfunnet og at sosial kapital kan øke gjennom kontakt med dyr og dyrehold. Her står følgende: «Eigne hundeparkar kan òg fungere som møteplass på tvers av generasjonar. I handlingsplanen for friluftsliv oppmodar regjeringa kommunane til å leggje eigne område til rette for trening/aktivitet med hund (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 69)».

Ved inkludering av dyr i aktiviteter, terapi og/eller pedagogiske tiltak vil jeg også vise til at dyrenes velferd er viktig. Ikke kun på bakgrunn av at det kan skape farlige situasjoner for mennesker som er tilstede og deltar, men også for dyrenes selvfølelse og livskvalitet.

Dyrevelferdsloven (2009) § 3 påpeker spesifikt at «Dyr har egenverdi uavhengig av den nytteverdien de måtte ha for mennesker. Dyr skal behandles godt og beskyttes mot fare for unødige påkjenninger og belastninger». Det er også gjort forskning på dyr som inkluderes i ulike former for interaksjon med mennesker, og som indikerer at dyrene kan få positive effekter (Ng, Albright, Fine & Peralta, 2015; Barstad, 2014b).

1.7 Videre disposisjon

I neste kapittel vil dyreassisterte intervensjoner belyses nærmere og koblingen mellom dyreassisterte intervensjoner og sosialt arbeid. Kapittel tre inneholder relevant forskning på feltet, og i kapittel fire skal vi se på rusavhengighet og stoffmisbruk i Norge. Videre i kapittel fem vil jeg presentere og redegjøre for en teoretisk forståelse av begrepene recovery og livskvalitet, før studiens forskningsmetode og utførelse redegjøres for i kapittel seks. I kapittel syv presenteres hovedfunnene fra analysen gjennom kategoriene: livet før rusbehandling og første inntrykk av Gården, erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i praksis, dyrene får frem følelser, opplevelsen av mestring og skapelsen av rutiner gjennom ansvaret for dyrene og livet etter rusbehandlingen – økt livskvalitet og fremtidsdrømmer. Kapittel åtte inneholder diskusjon av studiens funn i lys av det teoretiske rammeverket, recovery og livskvalitet, og annen relevant forskning. Kapittel ni er det avsluttende kapittelet i denne oppgaven hvor hovedfunnene oppsummeres og konkluderes i henhold til problemstillingen.

2 Dyreassisterte aktiviteter – en metode for å fremme endring

I dette kapitlet vil jeg belyse dyreassisterte aktiviteter, som er en metode som inngår i det overordnede begrepet dyreassisterte intervensjoner (DAI). Begrepet fungerer som et paraplybegrep for dyreassisterte aktiviteter (DAA), dyreassistert terapi (DAT) og dyreassistert pedagogikk (DAP). Informantene i denne studien deltok i dyreassisterte aktiviteter, og noen av dem inkluderte også frivillig dyreassistert terapi med hest som en del av behandlingen sin. Jeg vil kun redegjøre kort for dyreassistert pedagogikk i og med at oppgavens hovedfokus er dyreassisterte aktiviteter. Her vil også dyreassistert terapi bli nevnt. I den siste delen av kapitlet redegjør jeg for koblingen mellom dyreassisterte intervensjoner og sosialt arbeid.

2.1 Dyreassisterte aktiviteter og terapi

Overordnet står det tverrvitenskaplige fagfeltet antrozoologi for mye av kunnskapsgrunnlaget til dyreassisterte intervensjoner som nevnt innledningsvis. I en sosialfaglig kontekst er dyreassisterte aktiviteter og terapi to ulike metoder for mennesker å være i samspill med dyr på, og ifølge Berget og Braastad (2018, s. 52-53) er det svært viktig å skille mellom dyreassisterte aktiviteter og dyreassistert terapi.

Dyreassisterte aktiviteter er uformelle interaksjoner mellom mennesker og dyr. Aktivitetene kan være planlagte og målrettede, men fungerer på en måte som ikke stiller krav til dokumentasjon av eventuell effekt. Dyrene inkluderes som miljøskapere og kan eksempelvis fungere som et middel for å oppnå trivsel og/eller bidra sosialt. Dermed kan dyreassisterte aktiviteter utføres av både legfolk og fagfolk (Berget et al., 2018, s. 16). Ifølge International Association of Human-Animal Interaction Organizations [IAHAIO] (2015, s. 416) bør det henholdsvis ha funnet sted ulike forberedelser, introduksjonstrening og ulike vurderinger av både dyret og føreren av dyret som inkluderes i ulike uformelle institusjonsbesøk. Dette henger sammen med at en hund som besøksvenn på eldrehjem ikke skal kunne utgjøre en fare for brukergruppen, og at føreren gjerne bør ha kunnskap om målgruppen og hvordan han/hun kan håndtere utfordrende situasjoner sammen med hunden. Gjennom ulike vurderinger av hunden vil den vise seg som skikket eller ikke for å besøke eldre på institusjon. Det er også hensiktsmessig at hunden lærer kommandoer som passer målgruppen. Dette kan blant annet

være å hente en ball, eller at hunden på kommando legger hodet sitt i fanget til den eldre for lettere å bli kost på. Hensikten er å sørge for at samspillet med hunden eller andre dyr er tilpasset målgruppen og gjør interaksjonen positiv og enkel (Johannessen, 2018, s. 168-169).

Dyreassistert terapi er terapeutiske assisterende tiltak med dyr som planlegges og struktureres mot et ønsket resultat. Dyreassistert terapi utføres av terapeuter eller andre utdannede fagutøvere, og eventuelle effekter dokumenteres (Berget et al., 2018, s. 16; IAHAIO, 2015, s. 416). Ifølge Myren, Kvaal og Braastad (2011, s. 24) er formålet med dyreassistert terapi å fremme et individs psykiske og fysiske helse i form av bedring i sosiale funksjoner, fysiske funksjoner og/eller i emosjonelle og kognitive funksjoner. Dyr som inkluderes i terapeutiske formål skal møte gitte krav og være egnet til formålet. Hesteassistert terapi (HAT) er en stor del av denne typen assisterende terapiform. Slik som terapiridning, handikapridning og hesteassistert psykoterapi kan inkluderes i og benyttes til fysiske og psykiske behandlinger (Langeland, 2018, s. 123-124).

Dyreassisterte aktiviteter kan også ha terapeutisk effekt i tillegg til en positiv emosjonell respons hos mennesker. Terapeutiske effekter slik som redusert depresjonssymptomer kan også forekomme gjennom ulike uformelle aktiviteter sammen med dyr, slik som daglig stell og trening. Dyreassistert terapi er en metode hvor dyr inkluderes som et assisterende tiltak i et ordinært terapeutisk behandlingsopplegg. Til forskjell fra dyreassisterte aktiviteter er terapien systematisk utformet og eventuelle effekter evalueres og dokumenteres. Dyret som inkluderes i terapi er også trent til formålet. Dyreassisterte aktiviteter inkluderer gjerne flere personer i ulike uformelle situasjoner, mens en terapeut har den overordnede kontakten med brukeren i dyreassistert terapi (Berget & Braastad, 2018, s. 52-53).

Videre kan lesehund være et eksempel for hvordan et dyr kan inkluderes som et pedagogisk verktøy blant annet i barnehager eller skoler. Dyreassistert pedagogikk ledes gjerne av pedagoger, og det er anbefalt at føreren har kjennskap til dyret som inkluderes. Også i denne metoden for interaksjon med dyr dokumenteres eventuell fremgang (Berget et al., 2018, s. 19; IAHAIO, 2015, s. 416).

2.2 Dyreassisterte intervensjoner i sosialt arbeid

Dyreassisterte intervensjoner kan finne plass på gårdsbruk, i barnehager og på skoler, på sykehjem, sykehus, i fengsel, rusbehandling og i flere ulike institusjoner, på flere ulike måter og med flere ulike brukergrupper (Bachi, 2013; Chur-Hansen, McArthur, Wienefield, Hanieh & Hazel, 2014; Jensen & Østby, 2018; Johannessen, 2018). Dyreassisterte intervensjoner er et felt som er i utvikling både i Norge og internasjonalt. I Norge har vi tradisjon for å anvende terapiridning gjerne knyttet til barn med autisme eller andre funksjonsnedsettelse, og flere institusjoner for eldre har ulike tilbud innenfor dyreassisterte intervensjoner. Internasjonalt er det ikke fremmed å anvende dyreassisterte intervensjoner i somatisk medisin, noe som ikke er særlig benyttet i Norge enda (Berget et al., 2018, s. 17-18).

Jensen og Østby (2018, s. 144-145) viser til hvordan dyreassistert pedagogikk kan fungere som tiltak innenfor norske skoler og biblioteker i barns leseopplæring gjennom R.E.A.D. (Reading Education Assistance Dog), som er et amerikansk konsept. En hund fungerer i dette tiltaket som en støtte og motivasjon for barn mens de leser. Kismul og Kogstad (2018, s. 102-103) viser også til barnehager og skoler, personer med utviklingshemming og eldre med demens som noen av brukergruppene i Norge som kan ha nytte av aktiviteter på gård og samspill med dyr. Gårdsbruk kan fungere som en læringsarena for barn og unge med et behov for spesialundervisning. Skolens struktur og regler i form av eksempelvis stillesitting og konsentrasjon over flere timer kan være svært utfordrende for en rekke unge mennesker. Dermed kan læring gjennom aktiviteter på gårdsbruk fungere som et godt tiltak. Mennesker med utviklingshemninger opplever ofte sosial isolasjon ved for eksempel å ikke ha mulighet for å delta i et studieløp, i arbeidslivet og har eventuelle utfordringer knyttet til ulike aktiviteter som kan virke begrensende. Aktiviteter på gårdsbruk som kan tilpasses individers behov for deltakelse, ofte sammen med andre mennesker og i samspill med dyr, kan dermed gjøre en stor forskjell for mennesker som opplever sosial isolasjon. Eldre mennesker med demens kan også ha nytte av deltakelse på gårdsbruk og drar kjennskap til gårdsaktiviteter og dyr fra tidligere i livet. Arbeidsoppgaver og kontakt med andre mennesker og dyr kan bidra til at eldre med demens får et bedre liv og eventuelt kan bo hjemme lenger (Kismul & Kogstad, 2018). Johannessen (2018, s. 167-168) viser til at eldre på sykehjem med demens er en voksende gruppe i Norge, som ofte opplever inaktivitet og å bli likegyldige, med redusert livskvalitet og et behov for meningsfulle aktiviteter. Besøkshund, eller besøksvenn som nevnt ovenfor, på sykehjem kan bidra til aktivitet, glede og nærhet for demente og kan fungere som en skaper for gode samtaler.

Sigma Nord er et eksempel på en klinikk for behandling av rusavhengighet i Norge, som inkluderer miljøterapeutisk arbeid med hest i sitt tilbud. Sigma Nord poengterer følgende på sin nettside om miljøterapeutisk arbeid med hest:

Noen pasienter har store problemer med tilknytning og tillit til andre mennesker. Behandlingstilnærminger som i utgangspunktet er velmenende og gjennomprøvd vil ikke gi resultat, da pasienten har angst for å åpne seg. Tradisjonelle terapeutiske innfallsvinkler fører sjeldent frem – pasienten forblir lukket og utilgjengelig for behandling. Vi har over flere år prøvd ut en alternativ tilnærming til denne gruppen for å etablere kontakt og trygghet (Sigma Nord, 2017).

Sigma Nord viser også til Gaustad sykehus som er en av behandlingsstedene hvor hesteassistert terapi aktivt anvendes (Sigma Nord, 2017). Ved Oslo Universitetssykehus, Gaustad, er enheten for behandling av rusavhengighet med navnet «Stallen rus og avhengighetsbehandling ung». Tilbudet er for mennesker i alle aldre og handler om å: «... skape trygghet, tillit og kontakt» (Oslo Universitetssykehus, u.å.). Tilbudet består av ulike aktiviteter i samspill med hest, ut ifra hva det er ønskelig og nødvendig å arbeide med. Målet med samspillet med hest for mennesker med rusavhengighet er: «... at de ferdighetene man tilegner seg gjennom samværet med hestene, skal kunne overføres til situasjoner utenfor stallen og bidra til bedre livskvalitet og hverdagsmestring» (Oslo Universitetssykehus, u.å.).

2.2.1 Internasjonale sosialfaglige erfaringer med dyreassisterte intervensjoner

Curran, Jenkins og Tedeschi (2019) viser til prosjekter og tiltak for mennesker med ulike utfordringer og vanskelige livssituasjoner som inkluderer dyreassisterte intervensjoner i flere land utenfor den vestlige delen av verden.

Curran et al. (2019) viser for eksempel til Nord-Uganda, hvor det er mennesker som er sterkt preget av krig og traumer. «The Comfort Dog Project» er et prosjekt som angår mennesker som blant annet har blitt utsatt for ufrivillig deltakelse i krig eller på andre måter er traumatisert av krig. Mange av disse menneskene har overlevd ufattelige hendelser og omgivelser over lange perioder på flere år. The Comfort Dog Project fungerer slik at donerte hunder eller løshunder uten eier eller hjem rehabiliteres, trenes opp og gjennomgår ulike

tester. Deltakerne i prosjektet blir spleiset med en hund og blir hundens livsverge. Deltakeren og hunden bor sammen og deltar på ukentlige treningsprogram. Deltakerne lærer å trene hundene og hvordan de på best mulig måte kan ta vare på dem. Gjennom prosjektet lærer deltakerne om dyrevelferd, de blir sosialt integrert og får samfunnsopplæring. Båndet som skapes mellom mennesket og hunden skal fungere terapeutisk på den måten at psykiske og sosiale symptomer på posttraumatisk stress lidelse (PTSD) skal reduseres. Dette skal skje gjennom profesjonell traumerapi og ulike aktiviteter i samspill med hunden (Curran et al., 2019, s. 429-431).

Curran et al. (2019, s. 431) viser også til prosjektet «Dogs for People» i Romania, som trener løshunder til terapihunder for barn med spesielle behov og eldre mennesker boende i ulike institusjoner. For barn med spesielle behov foregår prosjektet på den måten at terapihund, sammen med en psykolog, besøker flere barn to ganger i uken hvor barna deltar i aktiviteter sammen med terapihunden. Aktivitetene skal være av den typen form som fungerer mestrende for barnet. For eldre mennesker i institusjoner, eksempelvis på pleiehjem, skal terapihundene fungere som en måte å engasjere dem på.

«Prison Pet Partnership» er et program i et kvinnefengsel i USA hvor de innsatte får opplæring og ferdigheter til å trene løshunder og oppdrettshunder til å fungere som terapi-, service- og ledsagerhunder. Det belyses at det er hensiktsmessig både for hundene, de innsatte og personene som mottar hundene etter opptrening. For de innsatte fungerer det hensiktsmessig på den måten at de utvikler ferdigheter og kunnskap som kan bidra til jobbmuligheter etter soning (Prison Pet Partnership, u.å.). Også i USA tilbyr behandlingssenteret «the Treehouse» hesteassistert psykoterapi for mennesker med rusavhengighet. Det belyses at det kan fungere som en måte å blant annet oppnå økt selvsikkerhet, økt fokus og tilstedeværelse, tilegne bedre forståelse for viktigheten av grenser og utvikling av emosjonelle og kommunikasjonsferdigheter (Treehouserehab, 2016).

2.3 Oppsummering

Dyreassisterte aktiviteter, terapi og pedagogikk inkluderes i ulike tiltak for ulike brukergrupper både nasjonalt og internasjonalt. I dette kapittelet har vi blant annet sett at mennesker, uansett alder, kan ha positive opplevelser med dyreassisterte aktiviteter, samt

mennesker med utfordringer knyttet til regler, normer og samfunnsmønstre, psykisk og fysisk helse og stoffmisbruk. I neste kapittel vil tidligere forskning på feltet bli presentert, hvor vi kan se hvordan dyreassisterte intervensjoner kan påvirke til positiv endring for noe mennesker.

3 Tidligere forskning på feltet

Gjennomgangen av tidligere forskning på feltet viser at kunnskapsoversikten over dyreassisterte intervensjoner og rusavhengighet er et relativt utforsket felt i Norge. Det må ses i sammenheng med at slike tiltak er nok så nye for brukergruppen. Kunnskapsoversikten viser at dyreassistert terapi tilbys ofte til barn med traumer, eldre med demens og mennesker med psykiske lidelser. Kunnskapsoversikten viser til noe nasjonal, men fremst internasjonal forskning.

3.1 Dyreassisterte intervensjoner og rusavhengighet

En norsk intervjustudie med åtte informanter viser at det er utfordrende å holde unge rusavhengige engasjerte i behandling. Studien viser at hestetterapi kan øke engasjementet for behandling og at det finnes en sammenheng mellom hesteassistert terapi, tid i behandling og fullføring av behandling. Ifølge studien opplevde informantene hestetterapien som en pause fra den vanlige behandlingen. Stallen fungerte som et stabilt miljø med mulighet for positiv konstruksjon av eget selv (identitet) gjennom å være til nytte for noen, å være ansvarlig, å bli akseptert av andre og å være mer enn en pasient som mottar behandling (Kern-Godal, Arnevik, Walderhaug & Ravndal, 2015).

Brenna (2013) fant i sin mastergradsavhandling, gjennom semistrukturerte intervjuer med åtte deltakere i et rusbehandlingsprogram som inkluderte hesteassistert terapi, at stallet kan fungere som en arena for å konstruere et positivt selv. Deltakerne konstruerte et positivt selv gjennom å anse seg selv som nødvendig og akseptert, utrustet til å håndtere utfordringer og mestre og som en person adskilt fra å være en «pasient» i behandling. Deltakerne opplevde hestene å legge til rette for denne utviklingen av et positivt selv og fungerte som sosial støtte i behandlingen.

Bark (2011) intervjuet i sin mastergradsavhandling seks ansatte fordelt på tre institusjoner i Sverige som arbeidet med ungdommer med ulike vanskeligheter i livet og psykiske lidelser, blant annet rusproblematikk. Studiens konklusjon er at det er gunstig for ungdommer med rusavhengighet å delta i hesteassistert psykoterapi i behandling, ettersom det kan fungere godt

som en metode for å forbygge tilbakefall. Hun fant at det er viktig å se hver enkelt person som et menneske og ikke definert av sin avhengighet, at det er viktig å gjenkjenne individenes sosiale systemer som bidrar til rusavhengigheten og at hesteassistert psykoterapi her kan fungere som en god metode.

Grytten (2015) fant i sin mastergradsavhandling, gjennom 3 intervjuer med mennesker med rusavhengighet, 3 intervjuer med ansatte ved ulike behandlingskollektiv i Norge og en analyse av to dokumentarserier som handlet om rusavhengige i andre behandlingskollektiv, en rekke positive aspekter ved å inkludere dyr i behandlingen. Blant annet kan dyr være kontaktskapere, skape trivsel, legge til rette for å trene ferdigheter som omsorg, kjærlighet og tillit, bedre fysisk helse, skape mestringsfølelse og kan være med på å skape rutiner og ansvar.

Wesley, Minatrea og Watson (2009) evaluerte effekten av dyreassistert terapi med voksne rusavhengige i gruppeterapi bestående av 26 økter. Studien består av kontrollgrupper til sammen av 96 mennesker i gruppeterapi uten hund og 136 mennesker i gruppeterapi med hund. Studien konkluderer med at opplevelsen av gruppeterapi med hund kan oppleves positivt og at metoden kan øke behandlingssuksessen ved rusavhengighet.

3.2 Dyreassisterte intervensjoner og psykiske helseutfordringer

Balluerka, Muela, Amiano og Caldentey (2014) fant i sin kvantitative studie av 46 ungdommer preget av traumatiske opplevelser fra barndommen med psykiske utfordringer, positiv respons for intervensjonsgruppen etter behandling med dyreassistert terapi. Ungdommene som deltok i dyreassistert terapi hadde en positiv respons i forhold til sosiale ferdigheter, tilknytning og viste seg i større grad kapable for å tilpasse seg skolen. Ungdommenes positive respons kan virke positivt for deres fremtid.

Souter og Miller (2007) gjennomførte en metastudie og fant en forbindelse mellom dyreassisterte aktiviteter, dyreassistert terapi og færre depresjonssymptomer. Pedersen, Martinsen, Berget og Braastad (2012) fant også i sin studie av dyreassisterte intervensjoner med husdyr på gård færre depresjons- og angstsymptomer blant deltakerne i løp av en tremåneders periode. Dette ser de i sammenheng med mestring av utfordrende og kompliserte oppgaver på gården.

I en intervjustudie og survey undersøkelse utført av Wisdom, Saedi og Green (2009) blant 177 mennesker med alvorlige psykiske lidelser indikerer at inkludering av dyr i en bedringsprosess kan ha gode virkemidler. Interaksjon med dyr kan fungere positivt utover vennskapet med dyret. Det blir vist til at kjæledyrene gir empati og terapi, kan bidra til utvidede sosiale kontakter, kan fungere som et familiemedlem, bidrar til mestringsevne og kan fungere myndiggjørende.

Martin og Farnum (2002) utførte en kvantitativ studie av barn med gjennomgripende utviklingsforstyrrelser som er karakterisert av redusert sosial kommunikasjon og sosiale evner (eksempelvis autisme, aspergers syndrom, retts syndrom) i interaksjon med terapihund. De fant at barna hadde et mer lekent humør, var mer fokuserte og var i større grad bevisst det sosiale miljøet de var i med en terapihund tilstede.

Banks og Banks (2002) utførte survey undersøkelse blant 45 eldre mennesker som bodde på et sykehjem, og fant en signifikant nedgang i ensomhet gjennom dyreassistert terapi. Banks og Banks (2005) utførte senere enda en studie som handlet om dyreassistert terapi og ensomhet blant 37 mennesker som over en lengre periode holdt til på institusjon. Studien viste at ensomme mennesker i større grad hadde utbytte av dyreassistert terapi. Dyreassistert terapi viste seg også å bidra positivt for ensomhet i større grad gjennom individuell terapi enn i gruppeterapi i denne studien.

3.3 Dyreassisterte intervensjoner og sosial støtte, sosial kapital, identitet og stress

McConnell, Brown, Shoda, Stayton og Martin (2011) fant gjennom en kvantitativ studie blant 217 respondenter grunnlag for å hevde at dyr kan fungere som sosial støtte for mennesker, og kan bidra med positive psykologiske og fysiske fordeler. Dyr kan bedre et menneskes velvære gjennom utvikling av selvtillit og tilknytning, dekke et menneskes sosiale behov, fungere like støttende som et menneske og at dyr kan gjøre sosial avvisning lettere for et menneske å håndtere.

Power (2013) fant i sin kvalitative studie av 24 husholdninger med hund, at hundehold kan føre til sosial kapital. Gjennom at hundeeiere bruker mer tid ute i nabolaget, at dyr kan gjøre det lettere å komme i kontakt med andre mennesker og at hunden kan fungere som en støttespiller i interaksjon med mennesker virket hundeholdet som en måte å kunne øke sosial

kapital for eierne. Denne forskningen kan vi også se i lys av eksempelvis gårdsarbeid eller andre aktiviteter mellom mennesker i samspill med dyr. Annen forskning viser at selve dyret blant annet kan bli et samtaleemne mellom mennesker og kan dermed fungere som et verktøy for å øke sosial kapital og redusere sosial isolasjon (Fine, Tedeschi & Elvove, 2015, s. 27).

Vidringstad (2018, s. 63) konkluderer sin mastergradsavhandling gjennom kvalitative intervjuer med tilbydere av Inn på Tuset-tjenester og ansatte ved Sørlandets Travpark, at velferdstjenester som inkluderer hesteassisterte intervensjoner kan være nyttige på flere ulike måter for brukere. Det blir vist til økt mestringfølelse, empowerment (myndiggjøring), personlig utvikling, bedre håndtering av utfordringer, styrket sosial kompetanse og henholdsvis økt sosial omgang. Det kan også tenkes at andre typer dyr i ulike velferdstjenester kan ha effekt på flere ulike brukergrupper.

Koren og Træen (2003) utførte deltagende observasjon og dybdeintervjuer med 7 jenter på Tromsø Rideskole mellom 13 og 30 år som hadde drevet med riding mellom 6 og 20 år. De fant at ridning og aktiviteter med hest kan bidra til økt selvfølelse, følelsen av å være betydningsfull i form av omsorgen og ansvaret for hesten, men også i et arbeidsfellesskap, økt mestringfølelse og kan fungere som en måte å tilegne seg evnen til å ta kontroll over sine omgivelser og sette grenser for seg selv. Dermed kan aktiviteter og ridning med hest være viktig for utviklingen av identitet.

Det er også utført studier som indikerer at kontakt med dyr i stressende situasjoner er gunstig for mennesker i alle aldre, i form av lavere blodtrykk og puls. Dette kan indikere at det autonome nervesystemets aktivitet reduseres i interaksjon med dyr, selv i stressende situasjoner (Allen, Blascovich & Mendes, 2002, s. 727; Grossberg & Alf, 1985; Handlin, Hydring-Sandberg, Nilsson, Ejdebäck, Jansson & Unväs-Moberg, 2011).

3.4 Oppsummering

Fellestrekk vi kan se gjennom denne presentasjonen av utvalgt forskning innenfor dyreassisterte intervensjoner er gjerne hvordan samspill med dyr kan skape indre og ytre endringer hos mennesker. Å komme i kontakt med andre mennesker, endring i selvfølelse og opplevelse av egne ferdigheter og økt psykisk helse er blant annet viktige aspekter i

forskningen på dette området. Det er også spennende å trekke tråder mellom forskningen. For eksempel kan rusavhengighet og psykiske lidelser, slik som angst eller depresjon, ofte være kombinert. Forskning som belyser dyreassisterte intervensjoner som angst- og depresjonsnedsettende kan dermed være et hensiktsmessig assisterende tiltak i rusbehandling og rehabilitering for noe mennesker. Forskningen kan også tyde på at dyreassisterte intervensjoner som metode kan fungere forebyggende, blant annet for ulike sosiale problemer for noen barn og unge. Slik som forebygging av rusmisbruk og rusavhengighet gjennom å oppnå økt tilknytning til andre mennesker og for eksempel gjennom økt tilpasning på skolen.

I neste kapittel vil jeg belyse rusavhengighet som fenomen.

4 Rusavhengighet

I dette kapittelet gir jeg først et kort innblikk i rushistorien i Norge for å få et bedre bilde av tradisjonen for ulike rusmidler. Deretter vil jeg vise til noen årsaker som kan være med på å påvirke utvikling av rusavhengighet og videre belyse hyppigheten av psykiske lidelser i samspill med rusavhengighet. Til slutt i dette kapittelet belyses noen behandlingstilbud i Norge, før jeg viser til rehabilitering og å komme tilbake til samfunnet.

4.1 Bruk av rusmidler i Norge

Evjen et al. (2012, s. 31-32) belyser antakelsen av at alkohol har vært i menneskers bruk i lang tid. Alkohol er et resultat av ulike vekster i naturen som har gjennomgått gjæringsprosesser. Så langt tilbake i tid som til omkring 2000 år f.Kr. finnes det skriv som advarer mot et overdrevent alkoholinntak, både i egyptisk og babylonsk kultur. I Norge antas det at alkohol ikke ble et problem før 1500-tallet da brennevin ble mer tilgjengelig. 1600- og 1700-tallet bar preg av både slåssing og drap i alkoholrus, som til slutt resulterte i et forbud mot brennevinsproduksjon i 1757. Forbudet varte frem til 1814, da det ble innført fri brenning av brennevin som varte frem til 1919 da det igjen ble vedtatt enda et forbud. I 1922 ble vinmonopolet opprettet med hensikt å kontrollere alkoholomsetningen i større grad. Noen år etter dette ble brennevinsforbudet opphevet.

Ifølge Evjen et al. (2012, s. 32-33) har ikke opiatmisbruket i Norge en lang og tung forhistorie, men misbruket tok seg opp på 1960-tallet. Opiater stammer også fra en plante og har historie tilbake i minst 4000 år med kallenavnet «gledesplanten». Mørland og Waal (2016, s. 158) påstår at den vanligste måten å anvende opiat som rusmiddel i Norge er i form av heroin. Opiater består blant annet av heroin og morfin. Morfin anvendes medisinsk i Norge, noe ikke heroin gjør. Dette betyr ikke at morfin ikke misbrukes. Evjen et al. (2012, s. 33-34) belyser også at hasj (cannabis) ble introdusert til Norge i 1960-årene og påstår at bruken hovedsakelig finner sted i ungdomsmiljøer. Cannabis er også en plante, som mennesket har hatt kjennskap til i over 4000 år.

Ifølge Bramness (2011, s. 5) er det minst 2-300 000 mennesker med problematikk knyttet til alkohol, minst 30-50 000 mennesker med problematikk knyttet til reseptbelagte legemidler og minst 20-30 000 mennesker med problematikk knyttet til narkotiske stoffer i Norge. Til tross for at tallene avhenger av hvordan man måler eller definerer hva problematikk kan inneholde, kan vi nok gå ut ifra at tallene er store og problemene komplekse. Vi kan blant annet skille mellom rusmisbruk og stoff- eller narkotikamisbruk innenfor rusfeltet. Som nevnt innledningsvis inneholder rusmisbruk gjerne forståelsen av å misbruke midler som kan forårsake en rustilstand slik som alkohol, reseptbelagte legemidler og narkotiske stoffer. Et stoffmisbruk beskrives gjerne som misbruk av narkotika, dermed ofte illegale stoffer, og ekskluderer alkoholmisbruk. Dette skillet kan også anses som utfordrende da det ikke er uvanlig med et blandingsmisbruk av både alkohol og narkotiske stoffer (Andresen et al., 2010).

Stoffmisbrukere er en mangfoldig gruppe som omfatter alt fra menn, kvinner, unge, eldre, arbeidstakere, arbeidsløse, studenter, mødre, fedre, barnebarn til fattige og rike - noen stoffmisbrukere har kaotiske liv, dårlige boforhold og psykiske og/eller fysiske helseutfordringer, mens andre har ikke (Bartoszko, 2018, s. 47; Andersen et al., 2010, s. 9). En fellesnevner er at de bruker narkotika. Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI, 2018) er narkotika alle «(...) ulovlige og reseptbelagte rusgivende substanser». Reguleringen av illegale rusmidler forgår av Legemiddelverket. Illegale stoffer på Legemiddelverkets narkotikaliste kan være legale legemidler. Dette betyr at eksempelvis morfin er legalt hvis tilgangen til middelet er gjennom legeresept og det anvendes etter forskrivningen. Men misbrukes stoffet vil dette være illegalt. Ifølge Helsedirektoratet (2010, s. 17) er morfin et av stoffene som kategoriseres som opioider, samt heroin og metadon. Misbruk og avhengighet av denne typen narkotiske stoffer kan ha alvorlige konsekvenser i form av blant annet svekket helse, overdose og død.

4.2 Hvordan kan rusavhengighet utvikles?

Hvordan rusavhengighet utvikles eller oppstår hos noen mennesker har ikke en universell eller enkel årsaksforklaring. Rusavhengighet har vist seg å kunne utvikles gjennom blant annet traumer i ung eller voksen alder, omsorgssvikt, mangel på sosialt nettverk og tilhørighet, psykiske lidelser og selvfølelse. Det mest sentrale i forståelsen av rusavhengighet

kan bli forstått som individet selv og de miljømessige faktorene individet befinner seg i. Alle individer er ulike og mange har gjennom sitt eget unike liv opplevelser og erfaringer som kan bidra til utvikling eller skapelse av rusavhengighet. For å forstå hvorfor noen erfarer rusproblematikk, må vi forstå det enkelte menneske. Dette bør være sentralt i behandling og rehabilitering (Kvello, 2015 s. 341).

Traumer er ifølge Arefjord (2011, s. 84) en eller flere opplevelser som i negativ forstand påvirker et menneske. Et traume kan blant annet være sorg ved tap av en nær relasjon, mobbing, seksuell misbruk, omsorgssvikt, trusler, sosial ekskludering, fysisk og/eller psykisk vold. Traumer kan få utslag gjennom eksempelvis konsentrasjons-, oppmerksomhets- og hukommelsesvansker, redusert følelsesregulering, selvbilde og mestringstro, tilbaketrekking, identitetsforvirring, mistro til andre mennesker og skam. Ifølge Kvello (2015) er mennesker som har blitt utsatt for traumer i barndommen mer sannsynlig til å utvikle rusavhengighet. Dette ser han i sammenheng med at rusmidler kan fungere lindrende for både fysiske og psykiske smerter. Lossius (2011) hevder også at rusmidler kan fungere som en måte å kontrollere ulike følelser på. I forhold til traumer kan rusmidler fungere som dempende for utfordrende følelser som sorg, angst og sinne, eller fremheve og øke intensiteten for gode følelser som glede eller spenning.

Mennesker er sosiale vesener og gode sosiale relasjoner, følelse av tilhørighet og å være en del av et fellesskap er svært viktig for oss (Evenshaug & Hallen, 2000). Kjærlighet og sosial tilknytning står dermed som noen av våre grunnleggende behov (se for eksempel Maslows behovspyramide for videre lesing, Maslow, 1943). Ifølge Evenshaug og Hallen (2000) utvikles sosial tilhørighet i første del av livet primært i hjemmet. Senere i livet vil sosial tilhørighet bekreftes eller avkreftes gjennom venner, inkludering i aktiviteter og andre fellesskap som eksempelvis fotballag, kor, i barnehage, skole eller arbeidssted. Opplevelsen av sosial isolasjon og/eller sosial ekskludering kan virke som et traume og kan ha dårlig påvirkningskraft på eksempelvis selvbilde, identitet, mestringsevne og livskvalitet. Ifølge Gråwe (2012, s. 148) har mennesker med daglige meningsfylte aktiviteter slik som en jobb bedre sosiale ferdigheter og nettverk, mindre søvnproblemer og er i mindre grad disponert for å innta rusmidler. Mennesker som opplever seg sosialt isolert eller sosialt ekskludert uten daglige meningsfylte aktiviteter kan lettere søke tilhørighet i miljøer preget blant annet av rusmidler. Ifølge Lossius (2011, s. 22) kan rusmidler påvirke de delene i hjernen som er aktive når vi mennesker er i positive interaksjoner med andre individer. Nærhet og glede er behov som kan oppleves å være utrolig viktig for alle levende vesener, og fravær av denne

typen følelser og gode sosiale relasjoner kan føre til utvikling av rusavhengighet. Rusmidler kan anvendes som en måte å regulere fysiske og psykiske behov for nærhet og glede.

4.3 Rusmidler og psykiske lidelser

Ifølge Næss og Nesvåg (2012, s. 4) viste en kartlegging av rusproblematikk i 49 kommuner i Norge i tidsrommet november 2011 til januar 2012, at over halvparten av individene med utredet rusproblematikk har en eller flere psykiske lidelser. Det ble kartlagt 4408 brukere av kommunenes tjenester innenfor helse, omsorgs- og/eller velferdstjenester som ble vurdert av fagutøvere som individer med et rusmisbruk. Av disse hadde 2852 mennesker et rusmisbruk og en eller flere psykiske lidelser (Næss & Nesvåg, 2012, s. 3-4). Dette kan gi oss et bilde på at sammenhengen mellom psykiske lidelser og stoffmisbruk ikke er uvanlig i Norge.

Ifølge Evjen et al. (2012, s. 34-35) fikk misbruk av rusmidler økende oppmerksomhet som et psykiatrisk problem på 1970-tallet. Tidligere var det ikke unormalt at rusavhengighet både ble sett på som umoral og noe som rammet «svakere» mennesker i et samfunn. På 1970-tallet ble faktorer som sosialt nettverk, økonomi, politikk og samfunnsmessige forhold inkludert i beskrivelsen av rusmiddelmissbruk. Videre på 1980-tallet kunne rusavhengighet også ses som et symptom på psykologisk problematikk og/eller utfordringer. Ifølge Lossius (2011, s. 21) er rusavhengighet: «(...) komplekse tilstander som involverer genetiske, nevrologiske, fysiske og miljømessige forhold». Dette inkluderer psykiske lidelser som angst, spiseforstyrrelser, depresjon og relasjonsskader. Men også forholdene rundt et individ i form av sosiale relasjoner og tilhørighet, nærmiljø og samfunnspolitikk kan ha innvirkning på bruk, misbruk og avhengighet av rusmidler.

Evjen et al. (2012, s. 24) innførte begrepet ROP-lidelse (rus og psykiatri) som innebærer mennesker med lettere og alvorlig psykisk lidelse i kombinasjon med ruslidelse.

Livssituasjonen til et individ med ROP-lidelse kan bære preg av sosiale problemer, blant annet i form av sysselsetting, økonomi og bolig. ROP-lidelse kan resultere i avvikende sosial atferd, som i verste fall kan medføre kontakt med politi og kriminalomsorgen. I større grad er denne gruppen innlagt på tvang enn andre psykiatriske pasienter, utsatt for rask sykdomsutvikling i form av blant annet psykoser, høy risiko for selvmord og misbruket består ofte av flere typer rusmidler. Mennesker med ROP-lidelse er ofte preget av akuttinnleggelser,

avgiftninger, mye pendling innenfor tiltaksapparatet og gjenkjennes ofte med et behov for omfattende og langsiktig oppfølging, behandling og/eller rehabilitering. Situasjonen er ofte krevende og belastende for både de som har ROP-lidelser, og for pårørende. Ifølge Bjørkquist og Hansen (2017) opplever pårørende til mennesker med ROP-lidelse å bli lite inkludert i behandlingsprosessen, men at de har et stort ansvar for brukeren. Pårørende opplever lite informasjonsutveksling og belastningene oppleves som store og noen kan syke av belastningene.

4.4 Behandling i Norge

For å møte brukere med både rusproblematikk og psykiske utfordringer er det behov for tverrfaglig samarbeid og mer komplekse behandlings- og rehabiliteringstilbud. Ifølge Evjen et al. (2012, s. 194) oppstod «tverrfaglig spesialisert rusbehandling» (TSB) i 2004, som helseforetakenes ansvar. Tradisjonelt fungerer rusomsorgen og psykisk helsevern med ulike organisering, men tverrfaglig spesialisert behandling for ruslidelser ble et spesialistområde for individer med kombinert rusavhengighet og en eller flere psykiske lidelser. Dermed fikk mennesker med rusproblematikk rettigheter etter pasientrettighetsloven (Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven, 1999, § 1).

Til tross for dette er stoffmisbrukere utfordrende å behandle og det er mange som faller mellom behandlingstilbudene ettersom stoffmisbruket ofte er i kombinasjon med psykiske lidelser. Behovet for utvikling og utvidelse av tjenestetilbudet for å møte kompleksiteten knyttet til stoffmisbruk er til stede (Evjen et al., 2012, s. 24). Ifølge Kvælle (2015, s. 342) er det viktig å berøre begge aspektene. Uten utredning og behandling av eventuelle psykiske lidelser kan det være lite sannsynlig at rusmisbruket vil opphøre. Hva som forårsaker eller utvikler rus/stoffbruk, misbruk og avhengighet er svært komplekst og alle mennesker er forskjellige med ulike historier og bagasje.

For å behandle stoffmisbrukere kan legemiddelassistert rehabilitering (LAR) være et alternativ. Dette er et behandlingsalternativ som tilbys innenfor tverrfaglig spesialisert behandling, som et deltiltak i et rehabiliteringsopplegg. Legemiddelassistert rehabilitering er en substitusjonsbehandling, som innebærer å behandle opioidavhengighet av eksempelvis heroin, med opioidholdige legemidler (Helsedirektoratet, 2010, s. 12). Ifølge

Helsedirektoratet (2013, s. 26) er formålet å øke livskvalitet og mestrings- og funksjonsnivå, og redusere skader som følge av stoffmisbruket og faren for overdose og død. Legemiddelassistert rehabilitering har vist seg å blant annet være effektivt ved heroinavhengighet og kan redusere forbruket av heroin, samt øke livskvalitet, redusere overdosedødsfall og kan fungere preventivt i forhold til smittsomme sykdommer (Helsedirektoratet, 2010, s. 12). Substitusjonsbehandlingen kan føre til bedre nyttiggjørelse av andre behandlinger (Helsedirektoratet, 2013, s. 6) og effekten kan øke ved psykososial rehabilitering (Helsedirektoratet, 2010, s. 12). Psykiske lidelser er ifølge Helsedirektoratet (2010) heller ikke fremmed innenfor opioidavhengighet.

Det finnes også et tilbud om poliklinisk rusbehandling, som ifølge Helsedirektoratet (2018, s. 3) ikke er basert på døgnbehandling og innleggelse på institusjon. Poliklinisk rusbehandling er dagbehandling, og består blant annet av jevnlig oppfølgingsmøter og/eller telefonkonsultasjoner med behandler. Behandlingsforløpet kan gå fra utredning og behandling til oppfølging (STHF, 2018, 17.12). Utredning og kartlegging handler om å skape en god relasjon mellom bruker og behandler, og engasjement i egen endringsprosess. I løpet av to, tre eller flere samtaler skal rusproblemet kartlegges, samt eventuelle psykiske og/eller fysiske lidelser eller plager. Dermed skal bruker sammen med behandler lage en behandlingsplan. Behandlingsplanen baseres på brukermedvirkning, altså brukerens egne ønsker og behov for behandlingen, og er dermed en individuell behandlingsplan. Varighet og omfang er også individuelt. Behandlingsmetodene som kan inngå i behandlingen er motiverende intervju, mindfulness, kognitiv terapi og mentaliseringsbasert terapi. Det vil også bli tilbudt hjelp til ulike utfordringer brukeren måtte ha for eksempel i familie og/eller med pårørende, bosituasjon og blant annet å få orden i økonomien. I samarbeid med behandler vil bruker avgjøre om det er behov for videre oppfølging eller behandling etter endt poliklinisk rusbehandling, og eventuelt hva dette da skal inneholde (STHF, 2018, 17.12). Ifølge Helsedirektoratet (2018, s. 24) anvendes denne typen behandlingstilbud også av stoffmisbrukere, men behandlingsforløpet er ofte utfordrende.

4.5 Å komme tilbake til samfunnet

For stoffmisbrukere er tilgjengelig behandling og rehabilitering svært viktig. Mange har falt utenfor samfunnet og fellesskapet, og mange opplever diskriminering, kategorisering og

stigmatisering både av andre samfunnsmedlemmer og fagutøvere (Selseng, 2017). Dette i seg selv kan skape utfordringer med å kommunisere med andre mennesker og ofte er sosiale sammenhenger der vi finner støtte og motivasjon til å håndtere personlige utfordringer, og hvor vi finner et grunnlag for å skape vekst og endring i oss selv. Sosialt samvær, tilhørighet, meningsfulle aktiviteter, ferdighetsutvikling og mestring kan dermed være store og viktige deler av både behandlingen og rehabiliteringen (Sudmann & Agdal, 2016, s. 11-12). For mange mennesker med rusavhengighet handler rusfrihet om en helrenovering av det livet de har. For mange handler veien mot rusfrihet om å endre bomiljø, å få orden på økonomien og en selektiv vurdering av det sosiale nettverket (Kvelling, 2015). Store endringer kan utfordre følelsen av tilhørighet og trygghet, samtidig som det også kan bli resultatet av endringene. Som vi har sett har rusproblematikk ofte grobunn eller tilknytning til psykiske lidelser og vanskelige og utfordrende følelser. Behandling og rehabilitering av rusavhengighet innebærer en bedringsprosess på premiss av egne ønsker, behov og personlig endring og vekst. En bedringsprosess har blant annet som mål å skape et liv med bedre kvalitet for individet.

I neste kapittel skal vi se på hva en bedringsprosess er og hva den kan inneholde, samt hva livskvalitet er og hvordan det kan forstås.

5 Veien til det gode liv?

I dette kapittelet vil jeg presentere og redegjøre for en teoretisk forståelse av begrepene recovery og livskvalitet. Den teoretiske forståelsen vil fungere som et rammeverk for tolkningen av funnene i studien. Studiens mål er å belyse hvordan stoffmisbrukere opplever dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering, og på hvilke måter dette eventuelt kan påvirke deres livskvalitet. Kapittelet starter med en presentasjon av hva recovery kan innebære, og dermed en redegjørelse for hvordan recovery vil bli tilnærmet i denne studien. Deretter vil fem perspektiver på begrepet livskvalitet presenteres, før begrepet redegjøres for i henhold til forståelsen i denne studien. Avslutningsvis vil jeg oppsummere hovedpunktene i dette kapittelet, før studiens forskningsmetode redegjøres for i neste kapittel.

5.1 Recovery

Recovery er et engelsk begrep som på norsk gjerne oversettes til «bedring», «å komme seg», «rehabilitering» og blant annet «tilfriskning» (Borg & Topor, 2014; Jensen, Jensen, Olsen & Sørensen, 2004; Borg, Karlsson & Stenhammer, 2013). Begrepene recovery og bedring blir i denne studien brukt om hverandre. Recovery kan ifølge Borg et al. (2013) blant annet oppfattes som en modell, filosofi, bevegelse, et paradigme eller et erfaringsbasert kunnskapsfelt, og anvendes hyppig innen psykisk helse, rusomsorgen og innenfor andre helse- og velferdstjenester. Recoverybegrepet har ifølge Jensen et al. (2004, s. 18) eksistert i lengre tid, men har fått økende oppmerksomhet fra og med 90-tallet. Borg og Karlsson (2013) viser til recovery-bevegelsens utspring gjennom en endret oppfattelse av alvorlige psykiske lidelser som livslange og kroniske, til oppfattelsen av at alvorlige psykiske syke mennesker faktisk kunne oppnå bedring. Recovery har også røtter knyttet til kampen for menneskers rettigheter. Blant annet er kampen for like rettigheter for kvinner og kampen mot rasisme på 1960-tallet sentralt. Recovery-bevegelsens funksjon er å empower (myndiggjøre) samfunnsgrupper som kan anses å stille svakere enn majoriteten (Jensen et al., 2004, s. 18). I dag er recovery ofte tilknyttet rettigheter for mennesker med rusproblematikk og/eller psykiske helseutfordringer.

Det finnes flere tilnærminger til begrepet recovery. Ifølge Jensen et al. (2004) henger dette sammen med hvilket perspektiv begrepet anvendes i. Blant annet er *bedring* eller *tilfriskning*

begreper som gjerne anvendes i hverdagsspråket uten nærmere forklaring eller definering, og som dermed kan knyttes til ulike betydninger. Gjennom personlige erfaringsbaserte recoveryprosesser kan det springe ut ulikt innhold, ettersom recoveryprosesser gjerne oppleves ulikt mellom mennesker. Recoverybegrepets betydning kan dermed variere både mellom mennesker, ulike fagtradisjoner og ha ulik betydning over landegrenser.

Ifølge Jensen et al. (2004) kan recoverybegrepet tilnærmes innenfor to ulike perspektiver. Et subjektivt, individuelt perspektiv og et objektivt, generaliserende perspektiv. Det subjektive perspektivet belyser recovery som en individuell prosess, men som ifølge Borg et al. (2013) også kan inneholde sosiale prosesser. Recovery i et subjektivt perspektiv vil jeg komme tilbake til senere i kapittelet. Ifølge Jensen et al. (2004) belyser det objektive perspektivet, også kalt klinisk recovery, noe målbart ut fra fastsatte standarder for å undersøke blant annet hvor mange som opplever bedring og på hvilken måte bedring viser seg. Klinisk recovery fungerer dermed som et resultatorientert og behandlingsrettet perspektiv. Klinisk recovery fungerer gjerne på et politisk- og samfunnsnivå i form av å belyse generaliserende mål eller resultater innenfor ulike instanser eller fagtradisjoner. Recovery i et klinisk perspektiv oppleves ikke å fungere som hensiktsmessig i denne studien med grunnlag i dens utelukkelse av menneskers kompleksitet og variasjoner.

Ulike subjektive opplevelser og nyanser vektlegges og anses som betydelige i en bedringsprosess og derfor er det ønskelig å belyse individuelle tolkninger, erfaringer og opplevelser av eget liv og situasjon. Ifølge Borg (2009, s. 455-456) har forskning knyttet til recovery og bedringsprosesser blitt kritisert for individualisering, i form av at et individorientert fokus kan frastjele behovet for eventuelle endringer og/eller tilretteleggelser av omgivelsene. Borg (2009, s. 456) poengterer at inkluderende samfunn som hemmer sosial ekskludering er svært viktig for et individs livssituasjon og levekår. Sosiale, kulturelle og materielle forhold er også viktige aspekter ved bedringsprosessen. Individets bedringsprosess kan dermed oppleves hensiktsmessig å finne sted i individet selv, men også i individets omgivelser.

Recovery belyses i denne studien som en individuell og sosial bedringsprosess. Eventuelle strukturelle rammer vektlegges ikke på grunn at jeg har ikke datamateriale for å diskutere det. Likevel er strukturelle rammer viktig for å oppnå bedring.

5.1.1 Recovery i et subjektivt perspektiv

En bedringsprosess kan ses i lys av å være en høyst personlig prosess, men kan også anses som en personlig og sosial prosess. Ifølge Borg og Topor (2014) vektlegger nyere forskning på bedringsprosesser i større grad enn tidligere, ytre forhold. Ytre forhold kan være blant annet trygge boforhold, sosialt nettverk, meningsfulle aktiviteter, stabil økonomi og arbeid. Ytre forhold kan anses å ha subjektiv påvirkning på mennesker. Når recovery som individuell prosess defineres vises det ofte til Anthony (1993) sin forståelse av begrepet. Han beskriver recovery som en omfattende personlig prosess bestående av personlig utvikling i holdning, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Målet er å utvikle ny mening i livet og leve et godt liv til tross for begrensninger tilknyttet psykologiske helseplager (Anthony, 1993, s. 15):

Recovery is described as a deeply personal, unique process on changing one`s attitudes, values, feelings, goals, skills, and/or roles. It is a way of living a satisfying, hopeful, and contributing life even with limitations caused by illness. Recovery involves the development of new meaning and purpose in one`s life as one grows beyond the catastrophic effects of mental illness.

Erfaringskompetanse er et viktig aspekt i recovery. Ifølge Jensen et al. (2004, s. 18) er mye av det vi vet om recovery i dag et resultat av menneskers egne erfaringer med prosessen. Et viktig bidrag til hvordan vi kan forstå begrepet i dag er gjennom Deegan (1988). Hun lever selv med diagnosen schizofreni og stiller med en sterk erfaringskompetanse gjennom sin egen historie. Deegan (1988, s. 14-15) tilnærmer seg bedring som en kontinuerlig prosess, en måte å leve livet på, som inneholder oppturer og nedturer. Recovery er en måte å håndtere utfordringene som kan dukke opp i løp av livet, og er en måte å leve livet på som ikke inneholder et sluttprodukt eller et gitt resultat. Det kan oppleves å være en pågående livslang prosess som handler om å finne seg selv i sine muligheter. Det handler om å tilpasse seg sine utfordringer og/eller begrensninger og se mulighetene som til tross for disse er tilstede. Deegan (1988, s. 15) skriver: «(...) in accepting what we cannot do or be, we begin to discover who we can be and what we can do».

Ifølge Borg (2009, s. 452) og Jensen et al. (2004) inneholder recoveryprosessen en stor innsats fra personen som befinner seg i den. Borg (2009, s. 452) viser til at prosessen blant

annet inneholder å gjenskape sin identitet og tilhørighet i sitt nærmiljø og det inneholder å finne frem til det som kan bidra til å kunne leve et meningsfullt liv for vedkommende. Dette er en utfordrende prosess hvor egne avgjørelser og utholdenhet står sentralt. Jensen et al. (2004) viser til recovery med betydningen av å leve et innholdsrikt og meningsfylt liv til tross for utfordringer og konsekvenser av alvorlige lidelser. Bedringsprosessen inneholder å bli herre over eget liv, og å være subjekt i sin egen prosess. Jensen et al. (2004) ser recovery som noe som hovedsakelig skjer innenfra i en person, men som kan påvirkes av ytre faktorer, slik som andre mennesker. Et viktig poeng i bedringsprosessen er at det nødvendigvis ikke trenger å handle om å vende tilbake til «det som tidligere var», men å utvikle seg videre fra det som var og det som er, til å skape noe nytt og bedre for seg selv.

En bedringsprosess handler om å på best mulig måte håndtere utfordringer knyttet til psykiske helseplager og/eller rusproblematikk for å leve et meningsfullt liv. Et viktig poeng i bedringsprosessen er, som vi har sett, å se mulighetene i begrensningene, og gripe dem for å utvikle og oppnå bedring (Anthony, 1993, s. 15; Deegan, 1988, s. 14-15). Ytre forhold som blant annet arbeid og sosiale nettverk kan i en bedringsprosess ha stor innflytelse. Muligheten for meningsfulle aktiviteter, som Borg og Topor nevner (2014), kan skape personlig utvikling gjennom påvirkning av for eksempel følelser og holdninger ovenfor seg selv og andre. Men også gjennom kunnskap og ferdighetsutvikling.

Recovery kan forstås som både en personlig og sosial prosess, hvor det ikke er mulig å skille dem fra hverandre slik som Borg og Karlsson (2017, s. 11):

Recovery er det arbeidet personen gjør alene eller sammen med andre for å oppleve og skape mening i eget liv. Et liv der han eller hun erfarer å bli elsket av noen og elsker andre. Et liv der han eller hun opplever å høre til og være til nytte. Et liv med muligheter til glede og moro.

Borg og Karlsson (2017) forstår bedringsprosessen som en personlig prosess i form av selv å vite hva som fungerer og er best for seg selv. Venner, familie og fagutøvere skal ikke lede bedringsprosessen, men skal kunne fungere som deltakere i form av blant annet støtte. Bedringsprosessen handler om å skape et meningsfylt liv gjennom nære relasjoner, tilhørighet og følelsen av å være til nytte.

En bedringsprosess kan ses i lys av å være en personlig prosess som Anthony (1993, s. 15) tilsynelatende hevder, gjennom stor personlig utvikling i holdning, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. I lys av Borg og Karlsson (2017) sin tilnærming til recovery kan

verdien av et deltakende sosialt nettverk i bedringsprosessen oppleves som svært nyttig å inkludere i recoverytilnærmingen.

Recovery kan i dette lyset oppleves som en prosess mot å utvikle og/eller oppnå livskvalitet.

5.2 Livskvalitet

Ifølge Ventegodt (1997) er det ofte ikke uten grunn at mennesker blir rusavhengige. Han viser ikke bare til den fysiske avhengigheten og en kropp som har blitt vant til og avhengig av et rusmiddel for å fungere, men legger hovedvekten på den psykiske avhengigheten og det følelsesmessige og subjektive behovet for et rusmiddel. Ventegodt (1997) uttrykker oppfattelsen av at rusavhengige ofte opplever en mangel på lykke, glede og mening i tilværelsen, altså livskvalitet. Dette fører til et spørsmål om hvordan vi skal forstå livskvalitet.

Livskvalitet er et svært omfattende internasjonalt begrep bestående av flere ulike perspektiver med varierende innhold og aspekter. Begrepets innhold og betydning kan blant annet variere i ulike kulturer, religioner og i ulike fagtradisjoner. På grunnlag av den enorme mengden forskning og data på dette området vil dermed flere ulike tilnærminger og innhold ikke bli presentert eller nevnt i dette kapitlet. I denne studien vil «det gode liv» og «psykologisk rikdom» behandles synonymt med begrepet livskvalitet. På engelsk anvendes ofte begrepene «well-being» og «quality of life». Begrepene kan nasjonalt og internasjonalt inneholde ulike betydninger, noe som kan by på utfordringer for både ulike fagtradisjoner, forskning og mennesker generelt. Grunnlaget for at eventuelle nyanser ikke finne sted her er basert på studiens begrensede omfang.

I denne studien skal vi tilnærme oss og avgrense begrepet livskvalitet til fremst et psykologisk og subjektivt perspektiv. Et subjektivt perspektiv på livskvalitet legger hovedvekt på en persons egen opplevelse og forståelse av sitt eget liv, mens et objektivt perspektiv på livskvalitet ofte har hovedvekt på økonomiske og/eller materialistiske forhold (Carlquist, 2015, s. 11; Barstad, 2014a; Næss, 2001). I denne studien ønsker jeg, i tråd med vitenskapsperspektivet fenomenologi (se kapittel seks for nærmere redegjørelse), å belyse individers egne vurderinger, erfaringer og tolkninger av sitt eget liv og dets kvalitet. Dermed blir livskvalitet sett i lys av et subjektivt perspektiv videre i denne studien. Ifølge Barstad

(2014a) kan en objektiv tilnærming til livskvalitet være mer gunstig for å oppnå innsikt i økonomiske og politiske forhold i et samfunn, land eller en gruppe.

I det følgende skal jeg presentere hvordan livskvalitet kan operasjonaliseres.

5.2.1 Livskvalitet i fem perspektiver

Det finnes flere ulike teorier, tolkninger og tilnærminger til livskvalitet, med hovedmål om å fange begrepets innhold på best mulig måte. Johansen (2000, s. 23) tar for seg fem forskjellige perspektiver på livskvalitet: det økonomiske og sosiologiske perspektivet, helseperspektivet, normperspektivet, det filosofiske perspektivet og det psykologiske perspektivet. Disse perspektivene vil jeg redegjøre for, ettersom jeg opplever dem som nyttige i form av å fange noe av mangfoldet i livskvalitetsbegrepet. Deretter skal jeg ta for meg begrepet «psykologisk rikdom» som en forlengelse av det psykologiske perspektivet på livskvalitet.

Det økonomiske og sosiologiske perspektivet

Livskvalitet blir ofte bestemt utfra et økonomisk aspekt og består da gjerne av et objektivt perspektiv. Denne måten å forstå livskvalitet blir ofte brukt i store levekårsundersøkelser (se eksempelvis SSB, 2017). Det objektive perspektivet på livskvalitet inneholder ofte listeteorier og teorier fra tradisjonen eudaimonia, som handler om å oppnå menneskets potensial gjennom målrettede aktiviteter (Carlquist, 2015, s. 11-12).

Johansen (2000) poengterer at et sosialøkonomisk perspektiv på livskvalitet gjerne ses i lys av begrepet velferd. Velferd omfavner ofte økonomiske aspekter ved et menneskes livskvalitet, en økonomisk tolkning. Dermed kan god livskvalitet stadfestes ved at høy velferdsfaktor finner sted.

Johansen (2000, s. 25) gjengir en sosiologisk forståelse av livskvalitet fra Siri Næss (1979): «(...) levestandard, livsstandard, sosiale indikatorer, miljøforhold og enkeltindividets status».

En sammenslåing av det økonomiske og sosiologiske perspektivet kan dekke både levekår og de samfunnsmessige forholdene som kan knyttes til begrepet livskvalitet.

Ifølge Reneflot, Aarø, Aase, Reichborn-Kjennerud, Tambs og Øverland (2018, s. 151) handler objektiv livskvalitet om et menneskes livssituasjon og hvor god den er, og inneholder objektiv funksjonsevne og helsetilstand, fritidssysler, materielle levekår og blant annet arbeidsoppgaver.

Carlquist (2015, s. 48) viser til at det er viktig å poengtere at objektiv livskvalitet ikke nødvendigvis er sannheten om livskvalitet, og at opplevelsene og erfaringene en person gjør seg, det subjektive, ofte ikke legges til grunn i et objektivt og/eller økonomisk og sosiologisk perspektiv for utgåelsen av livskvalitetsbegrepet.

Helseperspektivet

Ifølge Johansen (2000) blir begrepet livskvalitet også knyttet til god eller dårlig helse. En persons helsetilstand avhenger ofte av individets livsstil. Livsstil handler om atferdsmønstre og ulike handlingsvalg som direkte eller indirekte påvirker helsetilstanden, og dermed også en persons livskvalitet. Atferdsmønstre og handlingsvalg henger ofte sammen med blant annet kjønn, kultur, alder og sosial bakgrunn. Helsefremmende og helseforebyggende arbeid er også svært sentralt i sammenheng med livskvalitet. Det blir utført tiltak for å fremme og forebygge for god fysisk helse i samfunnet. Dette kan være tiltak for å sørge for at vannet vårt er rent, at maten vi spiser ikke inneholder skadelige stoffer og for eksempel implementering av det obligatoriske skolefaget «kroppsøving» i grunnskolen og videregående skole.

Ifølge Reneflot et al. (2018, s. 151) kan det være en variasjon i den subjektive livskvaliteten fra god til dårlig. Et menneske kan oppleve sin livskvalitet som god til tross for helseplager, sykdom eller eventuelle andre plager.

Normperspektivet

Johansen (2000, s. 29) påstår at samfunnet, gjennom normer, juss, og regler, legger til grunn for hva som blir oppfattet som god eller dårlig livskvalitet. Systemer og reguleringer skal dermed sikre mennesker «et minimum av livskvalitet». Normene, lovverket og reglene som er tilstede dekker ikke nødvendigvis det enkeltpersoner opplever livskvalitet å være. Gjennom lover kan samfunnet ta grep om enkeltmennesker som ikke lever i samsvar med det som anses som «god» eller «god nok» livskvalitet. Dette kan være for eksempel tvangsinnleggelses og tvangsbehandling av ulike slag. Johansen (2000) hevder at samfunnet på denne måten kan håndtere levesett eller oppførsel som ikke egner seg.

Det filosofiske perspektiv

Det gode liv kan man anta har funnet sted i menneskets sikte så lenge vi har eksistert, og kan ses på som livets formål: å ha det godt og å være lykkelig. Den greske filosofen Aristoteles (384-322 f.Kr.) er en av dem som legger vekt på lykke og det gode liv. Aristoteles oppfatter det greske ordet «eudaimonia», ofte oversatt til «lykke», som det høyeste menneskelige gode. Ifølge Aristoteles handler lykke om å virke på sitt beste som menneske, noe han mener er oppnåelig for alle mennesker gjennom evnen vi alle har til å kunne styre vår egen fornuft. Det gode liv inneholder dermed evnen til å styre sin egen fornuft, sette seg mål med verdi i seg selv og forsøke å oppnå disse på best mulig måte gjennom målrettede aktiviteter. Dermed er å leve i dyd eller i overensstemmelse med sitt «sanne jeg» roten til lykke og det gode liv (Barstad, 2014a; Waterman, 1990).

Ifølge Johansen (2000, s. 24) viser Aristoteles til tre faktorer som må fungere samtidig for å oppnå det gode liv: et liv i lyst og fornøyer, livet som fri og ansvarlig borger og livet som forsker og filosof. Aristoteles hevder at et menneskes livskvalitet eller grad av lykke og det gode liv, avhenger av dets subjektive opplevelse og samfunnsforholdene mennesket befinner seg i.

Carlquist (2015, s. 37) poengterer virkeliggjøring av et menneskes potensiale og et menneskes muligheter for selvrealisering gjennom aktiviteter til å kunne fungere godt som hovedanliggende i tradisjonen eudaimonia. Blant annet selvrealisering (Ryan & Deci, 2001), autonomi og mening (Ryan, Huta & Deci, 2008) er sentrale teoretiske tilnærminger i denne

tradisjonen for livskvalitet. Dette perspektivet har også mye til felles med en psykologisk dimensjon av livskvalitet.

Det psykologiske perspektivet

Et subjektivt perspektiv på livskvalitet handler ifølge Barstad (2014a) om et menneskes opplevelse av å ha det godt, flere positive følelser enn negative og en opplevelse av å selv være tilfreds med sitt eget liv. Dette er, som vi har sett, ikke det samme som det objektive perspektivet på livskvalitet, hvor slik som målrettede aktiviteter med hensikt å frembringe menneskets potensial er i hovedfokus.

Ifølge Carlquist (2015, s.11) inneholder en subjektiv tilnærming til livskvalitet også hedoniske teorier, som har røtter tilbake til 1800-tallet. Hedoniske teorier innenfor subjektiv livskvalitet har som regel et hovedfokus rettet mot opplevelsen av behag og et fravær av ubehag. Innholdet i hedoniske teorier består dermed ofte av følelseshedonisme som handler om behagelige eller ubehagelige følelser, eller sansehedonisme som handler om sanselige eller kroppslige behag eller ubehag.

Begrepet «livskvalitet som psykisk velvære» foreslås og defineres på følgende måte av Næss (2001, s. 1940):

En persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisste kognitive og affektive opplevelser er positive og lav i den grad personens bevisste kognitive og affektive opplevelser er negative.

Ifølge Næss (2001) består livskvalitet av å ha en grunnleggende følelse av glede. Tanker, vurderinger og følelsesmessige tilstander er det som utgjør og definerer en persons livskvalitet. En annen måte å forstå dette perspektivet på er å se livskvalitet i lyset av psykologisk rikdom.

Livskvalitet som psykologisk rikdom

Vi har nå sett fem perspektiver for hvordan man kan tilnærme seg livskvalitetsbegrepet. Videre vil jeg trekke inn begrepet «psychological wealth» (Diener & Biswas-Diener, 2008). Begrepet vil jeg omtale på norsk som psykologisk rikdom (Barstad, 2014a).

Psykologisk rikdom inneholder et menneskes tilfredshet med eget liv, målrettethet, positive følelser, åndelighet som knytter mennesket til noe større enn seg selv, følelsen av et liv fylt med mening, nære relasjoner, god psykisk og fysisk helse, et materielt nivå som er dekkende for grunnleggende behov og følelsen av å bedrive interessante aktiviteter. Har du dette, ifølge Diener og Biswas-Diener (2008), lever du et liv med ekte rikdom og lykke. Dermed kan jaget etter psykologisk rikdom i form av eksempelvis penger og materialisme, være en dårlig kilde til lykke. Spesielt om det går på bekostning av nære relasjoner, god helse og åndelighet (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 5-6).

Det er to prinsipper for psykologisk rikdom, ifølge Diener og Biswas-Diener (2008, s. 9-10). Det første prinsippet er at psykologisk rikdom, som livskvalitet, ikke er en endestasjon eller et mål som kan nås og som dermed kan skape en tilstand av konstant og evigvarig lykke.

Psykologisk rikdom er en kontinuerlig pågående prosess. En prosess som hele livet må arbeides med. Positive følelser og holdninger må kontinuerlig opprettholdes og føres, gjerne gjennom gode og nære relasjoner, meningsfylte aktiviteter og annet med innhold som skaper positive følelser og lykke for et individ. Innholdet og aktivitetene langs veiene vi velger å gå mot de målene vi har, kan være meningsfulle og opprettholdende i henhold til psykologisk rikdom. Selve reisen kan være mer i seg selv, enn å nå selve målet. Lykke kommer gjerne av «å gjøre», og ikke nødvendigvis av «å ha». Det andre prinsippet er å se tilstanden av lykke for sine funksjonelle positiviteter. Lykke kan ses på som en hjelpsom ressurs i livets ulike aktiviteter. Diener og Biswas-Diener (2008, s. 20-21) hevder at forskning viser hvordan lykke kan bidra til et lengre liv, færre sykdommer, mindre kriminalitet, bedre kreativitet, holdbare ekteskap, mer vennlighet og medfølelse for andre og bedre kvalitet og effektivitet på jobb. Som tidligere nevnt, utelukker ikke dette følelser slik som sinne, redsel eller skyldfølelse. Ubehagelige følelser er ofte nyttige for oss og andre. For eksempel kan skyldfølelse sørge for overholdelse av en viss moral og etikk. Dette kan anses som en balansegang, en gyllen middelvei, mellom gode og ubehagelige følelser for opprettholdelse av psykologisk rikdom og harmoni både personlig og i samfunnet. Lykke kan skape en nysgjerrighet for nye aktiviteter og motivasjon for å tilføye nytt i livet, hvor gode sosiale relasjoner, bedre psykisk og fysisk helse og slik som økt kunnskap og lærdom kan forekommer. Lykke og gode sosiale relasjoner er gjerne i gjensidig påvirkning. Vennlighet, forståelse, medfølelse og aksept for

andre mennesker kan være et middel for et rolig og lykkelig sinn (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 66-67).

Videre vil jeg redegjøre nærmere for lykkebegrepet. Ved et første blikk kan lykkebegrepet oppleves snevert, mens Diener og Biswas-Diener (2008) setter det i et større perspektiv. Som vist til er lykkebegrepet relevant for psykologisk rikdom, og handler om et menneskes subjektive opplevelse, samt hva som anses som viktig i livet. Dette utelukker ikke objektive aspekter da mennesker har opplevelser og følelser knyttet til dem. Tilfredsheten ved eget liv inkluderer dermed også følelser knyttet til jobb, sosiale relasjoner og blant annet helse. Glede og nytelse er viktige følelser i henhold til lykke, men følelser slik som tristhet, sinne og redsel vil også være tilstede i menneskes liv. Lykke kan defineres som et begrepet for å forklare at et menneske opplever sitt eget liv og situasjon som positiv.

Ifølge Carlquist (2015, s. 29) har det blitt rettet kritikk mot en utelukkende subjektiv forståelse av livskvalitet. Forskning har vist at blant annet ytre endringer i samfunnet, slik som politisk uro, kriminalitet og så videre, kan ha konsekvenser for menneskers subjektive opplevelse av livskvalitet. Den subjektive opplevelsen av livskvalitet vil også påvirkes av ytre forhold som blant annet sosiale nettverk, arbeid, økonomi og boforhold. Tatt informantgruppen i betraktning er stoffmisbrukere en utsattgruppe, som ofte kan ha redusert livskvalitet. Ifølge Brekke, Vetlesen, Høiby og Skeie (2010, s. 1341) kan stoffmisbrukere oppleve redusert livskvalitet blant annet gjennom et jag etter penger, rus og gjennom utfordrende sosiale problemer og relasjoner.

5.3 Oppsummering

I dette kapitlet har vi sett recovery i to ulike tilnærminger. Vi har sett klinisk recovery som et verktøy for å fastsette blant annet hvor mange som opplever bedring, men vi har også sett recovery som en måte å forstå en personlig og sosial endringsprosess. I denne studien tar jeg for meg recovery i lys av en personlig og sosial bedringsprosess med stor vekt på personlig utvikling, et støttende sosialt nettverk, å se muligheter i begrensninger, å skape noe nytt og å leve et godt og meningsfylt liv.

Videre har det blitt redegjort for fem ulike perspektiver på livskvalitet og studiens teoretiske tilnærming til livskvalitet som psykologisk rikdom. I studien går jeg fremst ut fra livskvalitet som en subjektiv vurdering som dreier seg om psykologisk rikdom. Det handler om å være lykkelig og inneholder å være tilfreds med eget liv, å ha målrettethet, positive følelser, åndelighet, et meningsfylt liv, nære relasjoner, god fysisk og psykisk helse, et materielt nivå som dekker grunnleggende behov og å bedrive interessante og meningsfulle aktiviteter. Vi har sett at psykologisk rikdom ikke er en endestasjon, men en kontinuerlig prosess. Lykke kan ses på som et hjelpsomt verktøy i ulike aktiviteter, situasjoner og utfordringer i livet. I denne forståelsen inngår også elementer fra det filosofiske og psykologiske perspektivet, helseperspektivet og det økonomiske og sosiologiske perspektivet.

I neste kapittel presenteres studiens forskningsmetode og fremgangsmåte.

6 Studiens forskningsmetode

I dette kapittelet vil jeg beskrive studiens forskningsmetode for nærmere å belyse og redegjøre for hvordan stoffmisbrukere opplever dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering, og på hvilke måter dette eventuelt kan påvirke deres livskvalitet.

Først i dette kapittelet belyser jeg studiens fenomenologiske tilnærming og deretter studiens forskningsmetode. Dermed beskriver jeg studiens utvalg, og fremgangsmåten for rekruttering av informanter. Videre beskriver jeg gjennomføringen av intervjuene og forskningsetiske avveininger. Det blir fulgt av en redegjørelse for prosessen fra transkribering til analyse, og til slutt diskuterer jeg aspekter som belyser refleksivitet, validitet og reliabilitet.

6.1 Et fenomenologisk vitenskapssyn

Datamaterialet i denne studien er analysert basert på et fenomenologisk vitenskapssyn. Det fenomenologiske vitenskapssynet ble opprinnelige grunnlagt av Husserl (1859-1938) som i senere tid, ifølge Thomassen (2016, s. 82) har utviklet seg i flere ulike retninger.

Fenomenologi er en kvalitativ metodisk tilnærming som studerer individers subjektive virkelighetsoppfatning (Johannessen, Tuftes & Christoffersen, 2016). Johannessen et al. (2016) poengterer at fenomenologi handler om å studere hvordan mennesker opplever verden og hvordan et fenomen kan oppleves ulikt mellom enkeltmennesker. Individenes perspektiver og opplevelser beskrives så presist som mulig, og kan dermed reflektere de ulike aspektene som utgjør et fenomen. I tråd med en fenomenologisk tilnærming ønsket jeg å utforske informantenes egne opplevelser og erfaringer knyttet til dyreassisterte aktiviteter og deres forståelse av hvilke måter aktivitetene kan påvirke deres livskvalitet, for å oppnå dypere forståelse av fenomenet.

Ifølge Thagaard (2016) belyses også viktigheten av å være en forsker med et åpent sinn i henhold til enkeltmenneskers personlige opplevelser av ulike fenomener. Ifølge Thomassen (2016, s. 84-85) bruker Husserl begrepet «livsverden» for å utforske menneskers indre opplevelser. Et menneskes livsverden er hvordan verden fremstår for han eller henne gjennom

aktiviteter, gjøremål og mellommenneskelig kontakt. Johannessen, et al. (2016, s. 79) beskriver det slik: «Målet er å få økt forståelse av og innsikt i andres livsverden. For å forstå verden må vi forstå mennesket. Det er mennesket som konstituerer virkeligheten, ikke omvendt». For å nærmere forstå begrepet livskvalitet har jeg for eksempel brukt informantenes forståelse av sin egen livsverden gjennom å utforske hvordan de tolker begrepet.

Ifølge Thomassen (2016, s. 171) har et fenomenologisk vitenskapssyn gjennomgått en «hermeneutisk vending». Primært handler fenomenologien om en presentasjon av ulike opplevde aspekter ved et fenomen av ulike individer, uten antakelser, forforståelse og eventuelle forventninger. Men med den «hermeneutiske vendingen» fulgte oppfatningen av beskrevet data som fortolket data. En forskers forforståelse og antakelser vil kunne avgjøre hva forskeren legger merke til og velger å tillegge vekt. Ifølge Gadamer (1900-2002) er all forståelse og mening resultat av fordommer eller forforståelser som nødvendigvis ikke er oss bevisst. Gadamer knytter ikke fordommer til noe negativt, tvert imot beskriver han fordommene våre som det som gir oss et grunnlag for å kunne forstå noe (Thomassen, 2016, s. 86). Min forforståelse av dyreassisterte intervensjoner var primært positiv, samt min egen erfaring med dyr. Dette kan ha bidratt til hva jeg har lagt spesielt merke til i intervjuene, eller hvordan jeg har tolket utsagnene til informantene. Thomassen (2016) poengterer at det er viktig å være i dialog med dataen som er innhentet. Gjennom å stille spørsmål og utfordre sin egen forforståelse med noe nytt kan ny mening og ny kunnskap finne sted.

6.2 Kvalitativ forskningsmetode

Kvale og Brinkmann (2017) poengterer at kvalitative intervjuer har som formål å belyse menneskers erfaringer og opplevelser av et bestemt fenomen. Ved å anvende kvalitativt intervju som metode kan informanter gi beskrivende og utfyllende utsagt om ulike fenomener.

For å kunne utforske problemstillingen har jeg gjennomført kvalitative intervjuer i form av åtte semistrukturerte intervjuer. I et semistrukturert intervju har forskeren på forhånd fastsatte hovedtemaer som skal gjennomgås i intervjuet, men uten en spesifikk rekkefølge (Thagaard, 2016). Dette kan bidra til en opplevelse av intervjuet som en flytende samtale og ikke en utspørring. Det vil også kunne legge til rette for nærmere oppfølging av eventuelle

interessante temaer som kan dukke opp i løp av intervjuet. Et semistrukturert intervju kan dermed legge til rette for å følge intervjupersonenes personlige fortellinger. I del 6.5 kommer jeg tilbake til de semistrukturerte intervjuene.

6.3 Studiens utvalg

Utvalget i denne studien består av åtte individer som er i rehabilitering for rusavhengighet. Utvalgets kriterier var beboere på en institusjon med rusproblematikk, som er i daglig og hyppig kontakt med ulike dyr. I tillegg til dyreassisterte aktiviteter deltok informantene i annen profesjonell behandling, slik som samtaleterapi. Denne formen for aktivitet er ikke inkludert i studien i og med at fokuset er på de dyreassisterte aktivitetene. Utvalget av informanter var dermed strategisk i henhold til dette. Et antall på åtte informanter ble vurdert som hensiktsmessig for denne studien, i henhold til å være et tilsynelatende stort nok antall til å belyse problemstillingen og for studiens omfang (Johannessen, et al., 2016).

Studios informanter fordeler seg på to damer og seks menn, med tilknytting til forskjellige deler av landet. Informantenes gjennomsnittsalder er mellom tretti og førti år. Den yngste informanten er trolig i tidlig tjueårene og den eldste i femtiårene. De fleste informantene har vært i tidligere rehabiliteringsprogram, noen uten inkludering av dyr og noen med. Det er også informanter som kom direkte fra fengsel med og uten videre dom om soning. Samtlige informanter fortalte om bruk av rusmidler i tidlig tenåringsalder. Mange av dem har vært stoffmisbrukere i mange år sammenhengende, mens andre informanter har hatt et av og på forhold til rusmidler i lengre perioder.

6.4 Rekruttering av informanter

For å kunne rekruttere informanter til studien sendte jeg først en e-post med forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet til ulike institusjoner (se vedlegg 1 for informasjonsskriv). Rekruttering av informanter skulle vise seg å være en mer utfordrende oppgave enn først antatt. Jeg kontaktet til sammen ti institusjoner. Flere institusjoner hørte jeg aldri fra, mens

andre responderte at pågangen for deltakere i ulike forskningsprosjekter var så stor at brukergruppen (rusavhengige) følte seg som forskningsobjekter.

Til slutt fant jeg en institusjon som inkluderte ulike dyr i rehabilitering for rusavhengighet, hvor flere beboere ønsket å delta i forskningsprosjektet mitt. Beboerne ble informert om forskningsprosjektet på et morgenmøte, av ansatte ved institusjonen som gikk gjennom informasjonsskrivet (vedlegg 1) med dem. Institusjonens ansatte fikk positive tilbakemeldinger fra beboerne om eventuell deltakelse, og dermed avtalte jeg og en ansatt nærmere per telefon omkring datainnsamlingen. Det var ingen beboere som tok kontakt med meg per telefon eller e-post.

6.5 Datainnsamling

Planlegging for datainnsamlingen ble avtalt nærmere per telefon i samarbeid med en ansatt ved institusjonen. Intervjuene ble organisert på den måten at vi avtalte to dager i mars 2019, hvor jeg ville få tildelt et rom for utførelse av intervjuer med beboerne som ønsket å delta i forskningsprosjektet. Fremover i studien vil jeg omtale institusjonen for Gården.

Før intervjuene fikk jeg en omvisning på institusjonen av en ansatt, både av fellesarealer som spisesal og stue, beliggenheten av kontorer og beboernes rom og jeg fikk hilse på dyrene og se anleggene hvor de bor. I og med at jeg ikke kjente til opplegget var det nyttig å få en rundtur i forkant av intervjuene.

Alle informantene i studien ble før intervjuet startet spurt om godkjennelse for bruk av lydopptaker, noe alle informanten godkjente. Jeg gikk gjennom «Informasjonsskriv om forskningsprosjekt» (vedlegg 1) med hver informant før intervjuet, og opplyste særlig om muligheten for å trekke seg og hvordan det kunne gjøres. Informantene fikk også informasjon om at dersom det ikke skulle være ønskelig å svare på enkelte spørsmål ville det være helt i orden. Det ble også informert om hvordan de kan kontakte meg eller min veileder på forskningsprosjektet med eventuelle spørsmål. Det ble presisert at alt de snakket om ville være konfidensielt og bli anonymisert, og de ble informert om at lydopptakene vil bli slettet etter forskningsprosjektet er avslutte, ved utgangen av 2019. Jeg informerte også om at studien er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (vedlegg 2). Alle informantene underskrev «Informasjonsskriv om forskningsprosjekt», og fikk sin egen kopi av dokumentet.

Jeg startet hvert intervju med å poengtere at jeg ønsket å ta del i dere erfaringer og opplevelser i henhold til spørsmålene i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2017). Dette er i tråd med et fenomenologisk vitenskapsperspektiv. Jeg hadde med meg intervjuguiden (vedlegg 3) som støtte, og brukte den under intervjuene som sjekkliste for å være sikker på at de overordnede temaene ble diskutert med informantene.

I intervjuene spurte jeg dem om hverdagen deres på Gården og hvilke aktiviteter de foretok seg på daglig basis. Videre spurte jeg dem om forholdet deres til dyr og hvordan hverdagen med dyr var. Jeg ønsket å utforske hvordan hver enkelt informant forestilte seg rehabilitering uten dyr og hvordan det kunne være annerledes, samt om informantene trodde oppnåelse av effekt ved å inkludere dyr i rehabiliteringen avhenger av å like dyr. Jeg spurte også hver informant om å beskrive deres egne tolkninger av begrepet livskvalitet, og hvordan de anså sin egen livskvalitet. Her var jeg interessert både i hva som opplevdes å gi god livskvalitet, og hvordan å være i kontakt med dyr eventuelt kan påvirke livskvalitet. Jeg fulgte ikke intervjuguiden punktvis, og la til et spørsmål om deres forhold til naturen og om Gårdens beliggenheten fordi jeg anså det som relevant, interessant og som et nyttig bidrag til studien. I ettertid ser jeg at det kunne vært gunstig å utforske eventuelle utfordringer med dyreassisterte aktiviteter i større grad med informantene, og livet de levde før de kom til Gården. Dette kunne ha bidratt til et rikere datamateriale.

Avslutningsvis i hvert intervju spurte jeg informantene om de hadde noen avsluttende kommentarer eller spørsmål (Johannessen et al., 2016). De fleste hadde ikke spørsmål til studien, men flere av informantene uttrykket opplevelsen av tematikken om inkludering av dyr i behandlings- og rehabiliteringstilbud for flere ulike brukergrupper som svært interessant og effektivt, og ikke utelukkende for mennesker med rusproblematikk.

6.6 Forskningsetiske avveininger

Å ivareta andre mennesker med den måten vi selv handler og opptre på er hva etikk og moral omhandler, ifølge Eide og Skorstad (2013). For å ivareta etiske avveininger informerte jeg informantene om konfidensialitet, anonymisering og taushetsplikt. I flere av intervjuene delte informantene sensitive detaljer knyttet til livet som tidligere stoffmisbruker. Jeg har ikke brukt denne typen informasjon i studien. Jeg har fulgt Norsk senter for forskningsdata sine krav om

oppbevaring av lydopptakene og det transkriberte materialet. Det fremgår også i «Informasjonsskriv om forskningsprosjekt» (vedlegg 1). Alle transkriberingene til dette forskningsprosjektet er anonymisert med fiktive navn. Se vedlegg 2 for godkjenning av Norsk senter for forskningsdata.

6.7 Min rolle som forsker

Kvale og Brinkmann (2017, s. 108) poengterer at forskeren som person, integritet og moral, er svært viktig i intervjuer ettersom det er intervjueren selv som er det viktigste verktøyet for innhenting av informasjon og kunnskap.

Min rolle som forsker i form av å opptre nøytralt har jeg tatt alvorlig. Jeg har opplevd dette som krevende ettersom min egen forforståelse og interesse for dyreassisterte intervensjoner preger meg som både person og forsker. Det er svært sannsynlig at informantene av seg selv antok at jeg var interessert i og positiv til emnet om inkludering av dyr i ulike behandlings- og rehabiliteringsformer, ettersom jeg forsker på dette temaet. Jeg tok på alvor å fungere så nøytralt som mulig og ikke påvirke informantene i intervjuene. Dette forsøkte jeg å gjøre ved å gi dem tid til å snakke og diskutere temaene høyt, og ikke bekreftende uavhengig av opplevelsene eller erfaringene de eller jeg har hatt.

6.8 Transkribering

Jeg transkriberte intervjuene ved å høre på lydopptakene og dermed skrive alt som ble sagt. Jeg opplevde det som nyttig fordi jeg fikk et godt innblikk i materialet. Intervjuene ble transkribert i løp av de to første ukene etter intervjuene ble utført på Gården. Dette tror jeg var gunstig i form av at intervjuene fremdeles var ferskt i minnet og i forhold til språklige, emosjonelle og sosiale aspekter. Arbeidet med lydopptakene og teksten bidro også til at jeg i større grad husket innholdet i intervjuene og det var svært behjelpelig ved at jeg kunne trekke røde tråder mellom andres forskning, teorier og å kunne se ulike sammenhenger.

6.9 Analyse av data

Å analysere handler om, ifølge Kvale og Brinkmann (2017), å dele opp en helhet til flere elementer. Elementene skal stilles spørsmål til, tolkes og organiseres før en relevant og forståelig presentasjon av fortellingene forekommer.

Når det kom til å analysere den innhentede dataen fant jeg ut at det var gunstig å først gi informantene fiktive navn og sortere ut ifra hvem som sier hva om hvilke temaer ut ifra intervjuguiden (vedlegg 3). I denne prosessen leste og hørte jeg intervjuene flere ganger og etter hvert delte jeg dataen i forskjellige kategorier for å belyse problemstillingen.

Kategoriene er: livet før rusbehandling og første inntrykk av Gården, erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i praksis, dyrene får frem følelser, opplevelsen av mestring og skapelsen av rutiner gjennom ansvaret for dyrene og livet etter rusbehandlingen – økt livskvalitet og fremtidsdrømmer.

Etter kategoriseringen gikk jeg tilbake til intervjuene i form av både tekst og lyd for å sikre at jeg forsto hva informantene faktisk mente med utsagnene sine og at sammenhengen utsagnene fant sted stemte med kategoriene. Dermed startet jeg å skrive presentasjonen av funnene fra studien med utgangspunkt i de ulike kategoriene. For å belyse funnene viser jeg til direkte sitater.

Utsagn slik som hvor lenge hver enkelt har vært på Gården eller hvordan hverdagen deres var lagt opp, blir brukt som grunnlag for presentasjonen av Gården og informantene. Den innsamlede datamengden var stor og det er ikke mulig å presentere alt som ble sagt, men jeg opplever at viktige opplevelser, erfaringer og meninger som informantene ville dele og ønsket å fortelle om har blitt presentert.

6.10 Refleksivitet

Kvale og Brinkmann (2017) viser til refleksivitet i form av evnen til å reflektere over ens rolle som forsker og produsent av kunnskap. I kvalitativ forskning er det viktig å være objektiv, noe som kan være svært vanskelig som et menneskelig subjekt. I løp av datainnsamlingen og

analysen har jeg forsøkt å være bevisst på hvordan min egen forforståelse for temaene har vært påvirkende. Som nevnt innledningsvis er jeg veldig opptatt av samspillet mellom dyr og mennesker, og har grunnleggende hatt en tro om at et bånd mellom dyr og mennesker kan fungere effektivt innenfor både psykiske og fysiske aspekter. Oppfattingen min var i større grad basert på egne erfaringer og ikke basert på forskning og vitenskap. Dette skapte for meg et genuint ønske om å utforske dette temaet og utfordre mine egne perspektiver og skape et mer helhetlig bilde basert på andres opplevelser og erfaringer, og basert på forskning og vitenskap. Med studien ønsket jeg også å relatere denne typen assisterende tiltak i større grad til sosialt arbeid. Jeg har dermed forsøkt å stille mer spørsmål enn det jeg har gått ut ifra at jeg selv har svar. Jeg har blant annet opplevd det som viktig å også belyse utfordringer innenfor temaet, til tross for mye positivitet i intervjuene.

6.11 Validitet og reliabilitet

Johannessen et al. (2016, s. 232-233) hevder at intern validitet handler om å belyse og undersøke om vi faktisk måler det vi tror blir målt i undersøkelsen. I kvalitative undersøkelser beskrives validitet som det å belyse om det er en sammenheng mellom fenomenet som undersøkes og den innhentede dataen. Forskerens fremgangsmåter skal reflektere studiens formål, og studiens innhentede data skal gjenspeile den sanne virkeligheten. Sentralt står gyldighet i henhold til forskerens tolkninger av innhentet data. Ekstern validitet handler om hvorvidt studiens resultater har overføringsverdi, eller kan generaliseres som gjeldende for andre grupper mennesker.

For å etterstrebe intern validitet er alt av innhentet data i form av intervjuene og lydopptakene foretatt og transkribert av meg selv. Det er vist til direkte sitater i presentasjonen av funnene for å redegjøre for mine tolkninger av informantenes følelser, opplevelser, erfaringer og tanker.

Ved å beskrive fremgangsmåten for denne studien så detaljert som mulig har jeg prøvd å belyse at den innhentede dataen er «sann», og ikke noe oppdiktet fra min side. På den andre siden finnes det en risiko ved at informantene ikke har vært ærlige i intervjuene, noe som jeg ikke kan styre over.

Alle åtte informantene i studien holdt til på samme institusjon og gikk gjennom det samme rehabiliteringsopplegget. Ut ifra ekstern validitet kan dette anses som en svakhet for studien i henhold til at flere informanter og et utvalg fra flere ulike institusjoner kunne bidratt med mer varierende data. På grunnlag av studiens begrensninger kan ikke funnene generaliseres, men studien kan ha en kunnskapsmessig overføringsverdi for lignende tilbud og brukergrupper.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2017) handler reliabilitet om studiens pålitelighet og muligheten for å komme frem til de samme resultatene ved et senere tidspunkt, gjerne av andre forskere. I kvalitativ forskning kan dette anses som utfordrende i forhold til at menneskers opplevde livsverden er subjektiv og varierende. Til tross for samme intervjuer og intervju spørsmål er det lite sannsynlig at resultatet vil være helt lik dataen jeg allerede har innhentet.

I datainnsamlingen opplevde jeg det som viktig å stille med like vilkår for informantene i form av lik presentasjon og informasjon fra informasjonsskrivet (vedlegg 1). For å gjøre studien så etterprøvbar som mulig har jeg også prøvd å beskrive detaljert hvordan studien er utført fra rekrutteringen av informanter til datainnsamlingen, transkribering og analyse av funnene. Variasjonen i metode for ulike rusbehandlinger og rehabiliteringer, hvordan dyreassisterte intervensjoner inkluderes og anvendes i behandling og/eller i rehabilitering og hvilke aktiviteter det består av, samt informantenes livssituasjon og tidsperiode i behandling kan gjøre at denne studien er utfordrende å etterprøve. Til tross for dette har jeg prøvd å beskrive prosessen så detaljert og troverdig som mulig.

I neste kapittel vil studiens funn presenteres.

7 Presentasjon av studiens funn

I dette kapittelet presenterer jeg hovedfunnene fra analysen som viser til følgende kategorier: livet før rusbehandling og første inntrykk av Gården, erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i praksis, dyrene får frem følelser, opplevelsen av mestring og skapelsen av rutiner gjennom ansvaret for dyrene og livet etter rusbehandlingen – økt livskvalitet og fremtidsdrømmer. Jeg bruker sitater fra intervjuene for å tydeliggjøre funnene. Informantene har fått de fiktive navnene Karl, Jens, Ola, Per, Truls, Albert, Sofie og Hanne, som jeg vil bruke under presentasjonen av funnene.

7.1 Livet før rusbehandling og første inntrykk av Gården

Livet før rusbehandlingen var svært turbulent og utfordrende for de fleste informantene. Noen av dem kom som hjemløse fra gata i Oslo til Gården, mens andre kom fra et fengselsopphold eller en annen rusbehandling. De fleste informantene fortalte at de ble opplyst om Gården gjennom andre institusjoner og bet seg merke i at Gården kunne tilby både arbeid og terapi med dyr i rehabiliteringstilbudet. Dette gjorde Gården attraktiv for informantene, muligens ettersom alle informantene gav uttrykk for å være glad i dyr og aktiviteter i tråd med naturen. De fleste informantene hadde vokst opp med dyr eller hadde selv hatt dyr i voksen alder. Noen av informantene hadde også tidligere vært i rehabilitering uten et tilbud om å være i kontakt med dyr, og beskrev den opplevelsen som svært klinisk. Dette kommer jeg tilbake til senere i analysen.

For noen av informantene var oppholdet på Gården relativt nytt, mens andre hadde vært der over en lengre periode eller var tilbake for et nytt opphold. Alle informantene uttrykte at de opplevde Gårdens omgivelser positivt. Blant annet Truls beskrev omgivelsene som «fredfullt». Jens opplevde plasseringen av Gården som bra fordi han likte å gå på turer, noe han hadde gode muligheter til på Gården. Jens uttrykte humoristisk, men også med alvor, at det var bra Gården ikke lå nærmere et vinmonopol. Han utdypet: «Ja. Jeg er jo veldig (...) glad i å gå turer å. Og sånn behandlingsmessig å, siden det er mange rusavhengige her, så er

det greit å ikke ha et vinmonopol 150 meter unna. At vi bor litt sånn utafor er helt perfekt egentlig. Jeg synes det er kjempedeilig». På en lignende måte opplevde også Sofie at beliggenheten var god. I tillegg opplevde hun det som en glede at mange av de ansatte på Gården hadde med seg hundene sine på jobb fra tid til annen. Hundene kunne de ta med seg på tur hvis de ønsket det, eller de kunne finne på andre aktiviteter sammen med hundene slik som å kose og leke med dem.

Karl opplevde at han hadde alt han trengte og ønsket samlet på en plass, og fortalte at han alltid har vært glad i naturen. Han illustrerte at de hadde butikkturer to til tre ganger i uken og at det var nok for han i starten av oppholdet på Gården. Karl fortalte at det var naturlig for han å være på et sted med mye skog og natur å ta i bruk:

Det gjør alt mye bedre egentlig. Det har jeg faktisk ikke hatt noen negative tanker om i det hele tatt. De butikkturene vi har hatt to til tre ganger i uka har vært nok, nå i starten i hvert fall. Jeg føler meg ikke utenfor verden i det heletatt egentlig (...) Jeg føler jeg har alt jeg trenger og vil ha her. Jeg har alltid likt å være i naturen så (...) å gå på fjelltur, turer i marka og sånne ting, så det er egentlig helt naturlig for meg å være på et sånt sted.

Hanne delte også denne erfaringen og beskrev det å komme til naturen «som å komme til paradis». Hun hadde brukt mye tid i Oslos gater og ønsket seg tilbake til naturen i rehabiliteringsprosessen sin:

Ja, det er jo det jeg søkte etter når jeg kom, for det er jo som å gå i concrete jungel, kan man si i Oslos gater. Det er kaldt og gufsete og folk er kalde og gufsete å. Så for meg så, det er kanskje litt klisje å si, men så var det som å komme til paradis (...) bare det å se på himmelen er stort i seg selv, og ikke se i masse blokker å (...). Bare å sitte å se på fuglene sitte å spise noe (...) er jo bare sånn der «åi, den har jeg ikke sett før» og «er de virkelig så små?». Det er mange sånne småting da. Det er jo sånn at jeg har jo gått på tur med han ene her for å få en slags gåtur og det var veldig digg det å faktisk (...) det er rart å si det å gå langs en vei kan være så stort, men det er faktisk det (...). Jeg ville tilbake til naturen for jeg vet av lang erfaring at de gangene man nykters opp så setter man så mye mer pris på de små tingene (...).

For Hanne symboliserte naturen å være nykter, og hun mente at naturen hadde vært en viktig del av prosessen mot å bli nykter. Sitatet oppsummere også noe av verdien av å kunne

oppholde seg på et sted som Gården. Men for noen tok det litt lengre tid til å bli vant med de nye omgivelsene. Blant annet Per var litt skeptisk i starten av oppholdet sitt:

(...).da tenkte jeg bare «hvor i all verden er jeg». Da vi kom til sentrum, så var det å kjøre gjennom det og det fortsatte og fortsatte, og jeg tenkte «nei her kan jeg jo ikke dra, jeg må finne et annet sted». Og jeg kjente litt at jeg var i ingenmannsland egentlig (...) Og da kjente jeg at jeg liksom var litt usikker, men jeg var litt nysgjerrig og brukte litt tid på å være på de forskjellige gruppene da, og hilse på dyrene og sånne ting. Så det tok vel ikke lange stunden før jeg på en måte følte at jeg hadde funnet plassen min da. Og det er takket være de dyrene. Og Kjersti og Benjamin som jobber i stallen.

Per viste til et litt utfordrende førsteinntrykk av Gårdens plassering og han følte at det var langt unna sivilisasjonen. Men etter å ha vært en stund på Gården og blant annet tatt seg tid til å arbeide og være sammen med dyrene og de ansatte, følte han at han hadde funnet sin plass.

7.2 Erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i praksis

Flere informanter beskrev møtene og samspillet med dyrene som svært betydningsfulle. Sammen med dyrene følte flere et fravær av å bli dømt og kategorisert på en negativ måte, noe mange av dem har vært vant til som stoffmisbrukere. For eksempel Per beskrev samspillet og møtene med dyrene som både «enkelt» og «fylt med kjærlighet, uansett». Karl fortalte at både å jobbe med dyrene og ansvaret var «veldig ålreit», og poengterte at «det å ha et utgangspunkt i å jobbe med dyr gjør at man er mye mer positiv». Jens viste til arbeidsoppgavene med dyrene som en fin start på dagen:

Det er et rolig og behagelig arbeid. Det er så rolige dyr, det er ikke noen av disse dyrene som stresser (...). Og det smitter jo veldig over på folk (...). Det er en fin start på dagen.

På en lignende måte beskrev også Ola arbeidet og samspillet med dyrene som meningsfullt. Han belyste at: «(...) man gleder seg til å komme og hilse på dyrene og sånn da, det blir ikke en sånn ren og kjedelig jobb, liksom».

Ola fortalte også, som mange av informantene, at arbeidet og aktivitetene med dyrene bidro godt til humøret hans. Han fortalte blant annet at følelsen av kontakten han fikk med hestene og at hestene kjente han igjen opplevdes godt og gjorde noe med humøret hans: «(...) man blir jo på en måte i godt humør da, når man merker at hestene kjenner deg igjen og sånn da. Man får liksom kontakt med dem og sånn da».

Videre uttrykte Ola at han opplevde tiden ute, utenfor Gården, som veldig utrygg. Han fortalte at situasjonen var svært utfordrende og hard, men at han nesten hadde glemt hvor ille det faktisk var etter å ha vært en stund på Gården. Gjennom hestene opplevde Ola å få en trygghet. Han fortalte at han opplevde at hestene ønsket å være sammen med han, og at det føltes svært godt.

Karl beskrev arbeidet med dyrene som «mer motiverende enn å for eksempel jobbe på et lager». Han gruet seg aldri til å arbeide med dyrene og mente at arbeidet skapte større motivasjon til å stå opp om morgenen. Karl poengterte at det å ha ansvar for andre levende vesener enn seg selv fungerte veldig bra for hans utvikling i rehabiliteringen.

Informantene fortalte at opplevelsene av å være sammen med dyrene var bra, til tross for at noen opplevde hestene og kuene som store og skumle i starten av oppholdet. Noen av informantene mente også, til tross for at de hadde vært på Gården en periode, at dyrene kunne være litt skremmende.

Per var en av dem som i starten av oppholdet på Gården hadde vært veldig redd for hestene. Etter å ha utfordret seg selv og møtt frykten han opplevde, erfarte han aktivitetene med hestene som ålreit: «....jeg hadde jo så mange unnskyldninger for å ikke dra ned til hestene fordi det var store dyr, men når jeg kom ut dit, nå vil jeg ikke bort der fra».

Hanne var veldig glad i hestene, men beskrev det som utfordrende å skulle ri på dem: «....de er ganske store og skumle... så jeg har ikke turt å ri på dem, jeg har ikke så mye erfaringer med det og sånn. Men jeg har skrevet meg opp på ridelista og på ridetur...».

Truls mente også at hestene var store dyr og syntes at arbeidet og samspillet kunne være utfordrende, og at han dermed ikke hadde turt å ri på dem enda. Men han beskrev det som en interessant utfordring for seg selv til både å lære å ta tak i sin egen rett til å leve og å utfordre forventninger og fordommer knyttet til ulike handlinger. Truls mente at det gikk bedre, at arbeidet med hestene ikke var like utfordrende som det hadde vært i starten:

Det å utfordre meg selv, lære meg å ta litt tak i min egen rett til å leve. Samtidig som at visse fordommer om at hvis jeg gjør sånn så vil det skje og sånn. Det begynner å gå bra. Jeg tør ikke å ri på dem, jeg har et stykke å gå til det da. Det går greit å på en måte leie dem til og fra innhegningen og inn i stallen og ut igjen og pusse og børste dem og sånne ting. Men, det er svære dyr, det skal så lite til.... Det er en del ting som kommer etter hvert.

Informantene som opplevde hestene og kuene som store og skumle viste til vanskeligheten i henhold til å ikke vite hva dyrene kunne komme til å gjøre og følelsen av å ikke selv ha kontroll.

Karl viste til tanken om at mennesker som ikke liker dyr kunne få en utfordring med denne typen supplement i rehabiliteringen. Karl mente at folk som ikke liker dyr kunne oppleve dem som irriterende og i veien for arbeidet de var der for å gjennomføre. Han uttrykte også muligheten for at noen mennesker kunne bli irriterte på dyr hvis de ikke gjorde det de ble bedt om:

Hvis du ikke har et forhold til dyr så blir det som en helt vanlig aktivitet tror jeg. Kanskje til og med irriterende. Jeg føler at mange kan irritere seg over dyr hvis de ikke gjør som dem befaler da på en måte. Og oppfører seg på en måte sånn at jobben kan gjøres enklest mulig og å være effektiv og da tror jeg at mange kan tenke at dyrene er mer i veien. I utgangspunktet så tror jeg at man bør ha, i hvert fall være åpen for å kunne like dyr liksom. Hvis du har bestemt deg for å ikke like dyr så jeg vet ikke. Det kan være at over tid at du vil åpne deg for det, men hvis du er negativ så bør du kanskje velge (...) et annet behandlingstilbud.

Karl utelukket derimot ikke at mennesker som var nøytrale til dyr kunne oppnå å få kontakt med dem og dermed også kunne få sansen for dyr etterhvert: «Det kan jo også hende at hvis noen kommer hit i en helt nøytral posisjon, at det går an å få en kontakt med dyrene over tid liksom. Det er egentlig veldig sannsynlig, tror jeg».

7.3 Dyrene får frem følelser

Flere av informantene fortalte om sine opplevelser i samspill med dyrene og hvordan ulike hendelser hadde gjort at følelser kom til overflaten, både positive og negative følelser. Albert beskrev sin opplevelse av arbeidet med dyrene som «veldig fantastisk». Han fortalte at han syntes hestene var flotte dyr og la til: «De er så følsomme og bringer frem så mange følelser å». Jeg opplevde det som spennende at han fortalte at hestene fikk frem følelser hos han, og spurte han om å utdype det for meg:

Det får frem mye følelser når man jobber med hester, synes jeg. Både triste og fine ting da. Veldig sånn du kommer i gang, tanker som gjør meg trist og tanker som gjør meg glad og det blir veldig sånn forsterket sammen med hester. Jeg har en sånn følelse. Samtidig som jeg synes det er veldig beroligende.

Videre beskrev Albert at arbeidsoppgavene og tiden han hadde brukt sammen med hestene gjorde at tankene hans kom i gang og at følelsene hans ble forsterket, samtidig som han opplevde en ro. Albert la vekt på at hestene hadde fungert som en måte for han å komme i kontakt med følelsene sine på, da gjerne følelser han kanskje ikke visste at han hadde: «Jeg synes i hvert fall det at det er en sånn sterk hjelpefaktor med å få kommet i gang med bevisstgjøringa av følelser og alt dette her».

Albert mente at bevisstgjøringen av følelsene sine var viktig, og at det hadde gjort det lettere for han å sortere følelsene sine og jobbe med fagfolkene rundt seg. Han utdypet også at han hadde hatt det veldig vondt, men ikke hadde klart å finne ut hva det vonde egentlig var. Det hadde bare vært en vond klump. Men han opplevde kontakten og arbeidet med hestene som et fungerende verktøy for bevisstheten å finne roten til slike følelser. Albert hadde selv opplevd å inneha mye sinne og forklarte at når han begynte å analysere følelsene sine fant han blant annet ut at han bar på en tung sorg:

(...) det hjelper meg til å få vonde følelser og vanskelige følelser opp i bevisstheten min, for så å begynne å sortere og få jobba med det med fagfolkene rundt deg liksom. Det er det som er problemet for mange, altså at vi har det veldig vondt og så vet vi egentlig ikke hva det er. Det er bare en klump, ikke sant. Men det er et fint verktøy til å løfte det opp i bevisstheten.

Albert utdypet at så lenge han kunne huske hadde følt på en klump eller et press i brystet. Men at denne klumpen og sinnet hadde blitt borte. Han presiserte at dette nødvendigvis ikke kun hadde sammenheng med samværet med dyrene, men la spesielt tyngde på hestene som et verdifullt verktøy for bearbeidelse av utfordrende følelser: «Selv om vi ikke bruker hesten på jorden lenger, så kommer den til å bli et like viktig verktøy som den har vært i gamle dager».

Flere av informantene hadde vanskeligheter med å utdype de mer følelsesmessige aspektene av hvordan dyrene påvirket dem, fordi de selv ikke opplevde å klare å sette fingeren på hva som egentlig skjedde i dette samspillet. Men opplevelsen av å være sammen med dyr på dager de ikke nødvendigvis ønsket kontakt med andre mennesker ble beskrevet som veldig behagelig. Mange av informantene viste til dyrene som et like bra selskap som mennesker. Å ri på tur eller å gå på tur med en av hundene til de ansatte på Gården ble beskrevet som godt når andre ting kunne bli utfordrende, slik som å bearbeide tidligere erfaringer. Dette ble belyst som en «problemfri time» av en informant, hvor man bare «er» og ikke tenkte på andre ting.

På Gården har de også et tilbud om hesteassistert terapi for beboerne, noe et par av informantene har prøvd seg på. Sofie er den jeg opplever å ha tatt i bruk tilbudet aktivt og hennes beskrivelse av hvordan hun opplevde hesteassistert terapi var veldig fin:

(...) jeg har brukt det i forhold til traumer og sånn forskjellige ting som jeg må jobbe med. Jeg synes det er veldig fint, for da slipper man å snakke. Og man bare ser på hvordan hesten reagerer. For eksempel så har jeg blitt mye mobbet og har vært mye sånn alene og sånn når jeg var liten og gikk på skolen. Så jobba jeg med hesteansvarlig med det, og det som skjedde da er litt vanskelig å forklare egentlig, men hesten reagerte på samme måte som jeg reagerte når de situasjonene var da. Han stelte seg inn i et hjørne, stod liksom og kikket på de andre hestene og på meg. Det blir en helt annen måte å jobbe på enn å sitte å prate og prate. Jeg føler kanskje at jeg prater i hjel ting, men her kan man liksom få en reaksjon på hestene da, man får jo ikke den reaksjonen på andre mennesker om hva du har opplevd. Hestene er jo så følsomme på alle dine følelser og ja.

Sofie viste til at det for henne, av og til, var godt å slippe å snakke med noen om det hun følte på, noe hun ikke nødvendigvis trengte å gjøre i denne terapiformen eller denne typen aktivitet.

Hun opplevde at hesten gjenspeilte følelsene hennes og hennes reaksjoner i vanskelige opplevelser. Jeg spurte Sofie hvordan hun trodde det hadde vært i rehabilitering uten dyrene, noe hun illustrerte som en utfordring:

(...) hvis jeg på en måte ikke hadde hatt muligheten til å gå ned til hestene (...), kanskje jeg har blitt så irritert, så sint eller så lei meg at liksom jeg ikke får snakke om det eller liksom satt ord på det og bare gå ned og liksom på en måte få noe trøst eller bare kose, istedenfor å prate da. Jeg tror at det har gjort det mye enklere for meg til å tørre å åpne meg for mennesker, de som jobber her da. Tidligere så har jeg syntes det har vært vanskelig å være ærlig og ja, fortelle ting som de er da.

For Sofie har kontakten med dyrene gitt henne et verktøy for å kunne åpne seg opp, og snakke om utfordrende opplevelser, erfaringer og følelser. Flere av informantene har prøvd hesteassistert terapi, blant annet Per. Han fortalte at han prøvde terapitypen en gang tidligere i oppholdet hans og at han var ganske redd for hestene da. Ifølge Per skjønte han ikke helt hva som skulle skje eller hva han kunne forvente: «jeg skjønte liksom ikke helt greia der». I senere tid ble Per mer trygg på hestene og planla å prøve hesteterapien igjen. Dette viser også til at et slikt assisterende tiltak krever tid.

Mange av informantene brukte også fritiden sin sammen med dyrene, da særlig hestene. Dette foregikk gjerne gjennom ridning, men flere av dem gikk også til beitet for å hilse og kose med dem. En av informantene beskrev at det opplevdes som stas å kjøpe inn epler og gulrøtter til dem. Samtlige viste til at det var gøy å bli kjent med hver og en av hestene, og poengterte at de alle har ulike personligheter. For mennesker som har levd utfordrende liv kan små møter som dette gi hverdagen et nytt innhold.

7.4 Opplevelsen av mestring og skapelsen av rutiner gjennom ansvaret for dyrene

Flere av informantene snakket om ansvaret de følte på og hadde ovenfor dyrene i form av daglig stell slik som fôring, leie ut på og inn fra beitet, renhold av selve dyrene og av innhegninger og så videre. Dette ansvaret var det mange av informantene som uttrykte en opplevelse av mestring gjennom. Jens var blant en av dem som uttrykket en opplevelse av

mestring, og beskrev at de fikk mye tillit ettersom kveldsstellet alene var deres ansvar uten noen av de ansatte på Gården. Han mente at mange mennesker med rusproblematikk ikke var vant til å ha særlig ansvar over en lengre tidsperiode og fortalte at mestringsfølelsen kunne ha utspring av viten om å ha gjort jobben sin som man skulle og at dyrene hadde det godt på grunn av deres arbeid. Han anså det også som en erfaring han ville ta med seg videre i arbeidslivet etter behandlingen:

Dette at vi får jobbe med dyr, hvis du går fullt inn i det liksom, gir jo veldig mye mestringsfølelse. Det at vi får det ansvaret, for på morgningen og sånn så jobber vi jo med de ansatte (...). Men på kvelden er jo ikke de her og da er det jo vi som har ansvaret. Så vi får jo mye tillit. (...). Du kan ikke bare ikke orke fordi at dem skal jo ha tilsyn, dem skal jo ha mat, på vinteren må vi passe på at vannet ikke fryser. Så det er mye ansvar da som er veldig viktig og veldig mange av rusavhengige har jo ikke tatt noe særlig ansvar med noe som helst i lang tid da (...). Og det gir en mestringsfølelse når du vet at dyrene har det bra og du har gjort jobben din som du skal og sånne ting. Og det ansvaret der kan du også ta med videre når du skal ut i fastjobb. Å vite at du må stille opp og gjøre din del for at jobben skal gjøres.

Truls beskrev sin opplevelse av arbeidet og samspillet med dyrene som en læringsarena for oppnåelse av mestringsfølelse og en måte å overkomme ulike utfordringer på. For han var dette svært viktig og dermed en av grunnen til at han søkte seg til Gården:

Mestringsfølelsen, og å på en måte overkomme, det er jo en læringsarena i forhold til akkurat de tingene da. Det er jo når du føler på den mestringen da at du klarer å implementere det i andre segment i livet ditt. Praktisere det i forhold til andre utfordringer (...).

Flere av informantene har tidligere vært i rusrehabilitering uten dyr og som vi så innledningsvis ble det beskrevet som svært klinisk. Flere av informantene viste til rehabilitering uten dyr som hardere og mer ensformig. Med dyr fikk de opplevelsen av å ha variasjon i hverdagen og anså dette som en læringsarena for dem. Gjennom dyrene opplevde mange av informantene også en oppnåelse av at dem som ansvarshavere hadde muligheten til å få en større forståelse utover sine egne behov. Det ble presisert at med dyr må man vite hvordan man skal oppføre seg og man må sørge for at dyrene man har ansvar for har det de trenger og har det godt.

Albert fortalte om ridetimen og rideturene han har vært med på, og at disse timene skapte en mestringsfølelse hos han. Og han poengterte at mestringsfølelse var veldig viktig for mennesker som har opplevd mange nederlag:

Jeg husker første gangen når vi var på ridetur her nå, jeg rei jo litt som en guttunge (...), men det gir mestringsfølelse og alt det der som er viktig for oss som, ja. I hvert fall i den gruppa [stoffmisbrukere] som jeg er i som har opplevd nederlag, nederlag, nederlag liksom.

Hanne snakket veldig mye om rutiner i samtalen vår. Hun fortalte at rutiner tidligere hadde vært et stort problem for henne og ga henne en følelse av å være i fengsel. Å ikke ha rutiner fikk henne dermed til å føle seg fri:

Fra da jeg bodde på gata til jeg kom hit (...) jeg følte meg fri. Fri fra alt egentlig, selv om bekostningen er at du er blakk, har ikke noen plass å være. Men jeg slapp å åpne posten, jeg slapp å rydde og ha rutiner og sånn og sånn og sånn (...) jeg kunne gå hvor jeg ville, jeg kunne gjøre hva jeg ville (...). Så da så jeg på rutine som fengsel. (...) det var jo total noia for å komme hit og få rutine. Og det kunne man jo se på det rommet jeg hadde på hospiset etter hvert, det var jo ingenting ryddet og det var bare kaos over alt og jeg sov aldri i en seng. Men hadde det ikke vært for dyrene her så tror jeg at det hadde vært enda verre for meg å komme i rutine. Nå har jeg jo et ryddig rom, sover i senga, jeg vet at jeg må spise for å ha energi for å gjøre ordensoppgaver, stå opp om morgenen og legge meg til riktig tid. Og det er ikke noia. Og det er faktisk noe jeg hadde skikkelig noia for altså.

Hanne opplevde ansvaret for dyrene som en lettere overgang fra et rutineløst liv med frie tøyler, til et liv med struktur og rutiner. Hun beskrev dyrene som «grunnprinsippet for at jeg holdt ut og tok bort den der farlige tingen med å være her».

Ettersom informantene og de andre rusavhengige på Gården ble delt inn i grupper hvor ansvaret for dyrene og andre gjøremål ble fordelt, la de også vekt på det å ha et samhold med gruppen sin som viktig. Flere av informantene belyste at de opplevde et samhold med gruppen sin gjennom et felles ansvar for dyrene på Gården, og opplevde det som godt å kunne

planlegge arbeidet og ta utfordringer sammen. Også det å motivere hverandre syntes de var viktig. Hanne mente at samholdet de opplevde å skape gjennom arbeidet med dyene og de andre gjøremålene også hjalp dem til å åpne seg opp i gruppeterapien.

7.5 Livet etter rusbehandlingen – økt livskvalitet og fremtidsdrømmer

I diskusjoner om hva livskvalitet inneholdt for informantene kom de ofte inn på fremtiden og livet etter behandlingen. For Jens dreide livskvalitet seg om: *Å få ting som man selv vil ha det. At man har et mål, og ikke nødvendigvis ha store oppfatninger om at man skal nå hele det målet på en dag. Det er jo ikke alltid realistisk. Men å ha et fint, godt hjem, ha det godt da. Livskvalitet er jo forskjellig fra person til person, uansett hva som gjør deg lykkelig, så lenge du er lykkelig så har du jo livskvalitet (...).* Her viste Jens til hvordan lykke kan kobles opp mot livskvalitet.

Videre utdypet han: *Men jeg tror ikke det er mulig å være lykkelig som rusavhengig. Altså all rus er jo følelsesregulering, man ruser seg for å bestemme selv hvordan man skal føle seg da. Istedenfor å føle på følelsen på en realistisk måte hvor ting er tungt, ting er trist, alle dager er ikke bra, ikke sant. Som rusavhengig så er det jo for å slippe alle de greiene der, ikke sant. Det er jo det en rusavhengig egentlig gjør, jukser med følelsene sine, ikke sant. Være realistisk og ikke tro at livet er en dans på roser hele tiden. Men jeg streber etter å være mer lykkelig enn ulykkelig.* Dette kan også tyde på at et godt liv kan dreie seg om å akseptere at livet ikke alltid er perfekt og å lære seg å leve med det, noe Jens tidligere i livet forsøkte å unngå med å ruse seg.

Hannes beskrivelse av sin tolkning av livskvalitet inneholdt blant annet å bli komfortabel med seg selv og ha omsorg for seg selv. Jeg opplever at hun tilegner «å ha omsorg for seg selv» å inneholde evnen til å være snill og respektfull ovenfor seg selv og gjøre seg selv til en prioritet. Livskvalitet for Hanne handlet om å finne en rolig, rusfri hverdag med rutiner:

(...) livskvalitet for meg vil være å slutte å rømme og hele tiden være i overlevelsesmodus og bare rett og slett bli komfortabel i eget rom (...) ha omsorg for meg selv, samt å finne en rolig hverdag eller bli komfortabel i en nøktern hverdag med rutiner og at jeg kan stole på at jeg gjør ting riktig.

Hanne viste til seg selv som en omsorgsperson, men opplevde at det kunne gjøre henne veldig sliten. Hun belyste at hennes livskvalitet hadde økt ettersom hun hadde blitt bedre til å ta vare på seg selv også, men at det alltid har vært viktig for henne å ta vare på mennesker og dyr. Hun beskrev samspillet og omsorgen hun hadde med dyrene som givende i form av at hun kunne se at de for eksempel satt pris på å bli kost på.

Sofie beskrev livskvalitet som å ha det fint, men at ting vil gå opp og ned i livet. Hun opplevde at det å ha mennesker hun kan stole på og å være rusfri var viktig for hennes livskvalitet, i tillegg til andre ting som for eksempel en jobb. Hun beskrev det slik:

Jeg tenker at for meg så er det å ha et liv som er bra, altså som er gjennomsnittlig fint da, at det går opp og ned. Jeg higer ikke etter å få masse penger eller å ha masse ting eller... Jeg har levd såpass i grøfta at så for meg så er det viktigste å liksom bare være rusfri og ha noen mennesker i livet mitt som jeg kan stole på og som ønsker å være der, og som jeg ikke trenger å bruke masse energi på å beholde. En leilighet som jeg trives i og en jobb jeg synes det er ålreit på (...). Og det å ha en hund da, etter hvert når liksom ja, ting blir stabilt da.

Albert viste til sin livskvalitet som «veldig god». Dette hang mye sammen med at klumpen han hadde båret på i magen i mange år endelig hadde sluppet taket gjennom å oppdage og bevisstgjøre seg på følelsene han hadde. For Albert var dyrene, og kanskje spesielt hestene, «et verktøy rett og slett da, for å oppdage at livet er ålreit», og spilte en rolle på veien hans mot å få det bedre med seg selv.

Karl mente at livskvaliteten hans kunne bli bedre, men at det var beroligende å ha de mest grunnleggende tingene som en leilighet, trygghet i økonomien, et godt forhold til familie og venner i orden. Han beskrev å være på et «trygt sted i livet mitt, sånn psykologisk», og at det gjorde at han var mer forberedt på å ta tak i det som ville føre han dit han ønsket i livet. Han belyste dyrene som en av faktorene for å ha kommet til et trygt sted i livet, ved å aldri grue seg til arbeidet eller samspillet med dem.

Det som går igjen i fortellingene er å få et stabilt liv, hvor de grunnleggende tingene er på plass: en leilighet, en jobb, rutiner, orden i økonomien og så videre. En av informantene, Ola,

hadde også en konkret plan om hvordan livet skulle se ut videre. Ifølge han var han glad og hadde det bedre enn han hadde hatt det på en stund, og fikk en fremtidsdrøm gjennom Gårdens bikubeprosjekt: «Vi driver med bier og sånn her også. Så har fått en sånn fremtidsdrøm med å drive med det etter jeg er ferdig her og sånn da».

Samlet sett opplever jeg at informantene gleder seg til fremtiden.

I neste kapittel vil funnene drøftes i henhold til det teoretiske rammeverket, recovery og livskvalitet, og tidligere forskning på feltet.

8 Diskusjon av studiens funn

I dette kapittelet vil jeg drøfte studiens funn i lys av det tidligere presenterte teoretiske rammeverket, recovery og livskvalitet, og annen relevant forskning for å komme nærmere en forståelse av hvordan stoffmisbrukere opplever dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering, og på hvilke måter dette eventuelt kan påvirke deres livskvalitet. Dyreassisterte intervensjoner er, som tidligere nevnt, en samlebetegnelse for flere ulike metoder å inkludere dyreassisterte tiltak på i sosialt arbeid og er relativt nytt i Norge. I Norge anvendes dyreassisterte aktiviteter gjerne i eldreomsorgen med besøkshund (Johannessen, 2018) og i Inn på tunet-gårder rundt om i landet blant annet for ungdom som har falt ut av arbeid og/eller ordinær skolegang (Sollesnes, 2013). Gården informantene i denne studien bor på tar i all hovedsak i bruk dyreassisterte aktiviteter, men har også et tilbud om hesteassistert terapi. I diskusjonen vil dermed hovedvekten ligge på dyreassisterte aktiviteter, men det vil også diskuteres rundt opplevelser og erfaringer noen av informantene har med hesteassistert terapi.

For å diskutere studienes funn på en oversiktlig måte har jeg tatt for meg kategoriene: erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering, dyreassisterte aktiviteter med naturen som arena, styrkede sosiale relasjoner gjennom bevisstgjøring av egne følelser og emosjonelle og sosiale ferdigheter, rutiner, ansvar og mestring og dyreassisterte intervensjoner i lys av sosialt arbeid.

8.1 Erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering

Ifølge Pedersen og Olsen (2011, s. 148-149) er dyreassisterte aktiviteter en del av samlebegrepet dyreassisterte intervensjoner og handler om samspill og kontakt mellom mennesker og dyr i form av flere ulike aktiviteter. Ved bruk av dyreassisterte aktiviteter skal dyrene blant annet bidra som miljøskapere. Erfaringene og opplevelsene denne studiens informanter innehar forekommer av aktiviteter, arbeid og terapi med dyrene på Gården. Dyrene informantene har kontakt med på Gården er hester, kuer, høns og hunder. Beboerne på Gården har mye ansvar for disse dyrene, men hundene som kan befinne seg på Gården

tilhører ansatte. Analysen viser at informantene har mange gode opplevelser knyttet til arbeidet og samspillet med dyrene, men at det også oppstår ulike utfordringer.

8.1.1 Dyreassisterte aktiviteter som et rolig og behagelig arbeid

Hverdagen og livet for flere av informantene var tidligere preget av utrygghet og usikkerhet før de ankom Gården. Det daglige arbeidet med dyrene på Gården oppleves av samtlige informanter å bidra svært positivt til egen mental helse. Det fortelles blant annet om å oppleve trygghet gjennom samspill med hestene, og arbeidet med dyrene beskrives av informantene som motiverende og bidrar til positivitet og godt humør. Selve arbeidet oppleves som rolig, behagelig og tilfredsstillende. Katcher og Wilkins (1993, s. 175-176) hevder at mennesker kan oppleve trygghet og velvære gjennom observasjon av rolige dyr. Trolig kan aktiviteter og samspill med dyr også kunne bidra til oppnåelse av trygghet og velvære for noen mennesker. Bragg, Barton og Pretty (2008, s. 44) viser til forskning som indikerer at godt humør kan forekomme gjennom å se på bilder av naturen og av å gå på tur i naturen. Det hevdes også at følelser som utrygghet og sinne kan reduseres. Ifølge Uvnäs-Moberg, Handlin og Petersson (2015 s. 11-12) finnes det grunnlag til å hevde at samspill mellom mennesker og dyr kan virke blant annet stressnedsettende og kan fungere positivt for både psykisk og fysiske helse. Gjennom taktile (fysiske) interaksjoner med dyr kan det forekomme frigjørelse av hormonet oksytocin. Oksytocin blir gjerne kalt for «kjærlighetshormonet» og frigjøres ved vennlig og kjærlig berøring. Taktile interaksjoner med dyr eller andre mennesker kan dermed virke stressnedsettende, øke sosial atferd, livskvalitet og kan virke smertelindrende. Det hevdes dermed, i et langsiktig perspektiv, at interaksjon mellom dyr og mennesker kan knyttes til god psykisk og fysisk helse.

God psykisk og fysisk helse er ifølge Diener og Biswas-Diener (2008) en del av helheten for psykologisk rikdom. Gjennom opplevelsen av motivasjon, positivitet, ro og trygghet i arbeidet med dyrene på Gården kan det dermed trekkes tråder til samtlige faktorer for både lykke og psykologisk rikdom. Ifølge Anthony (1993, s. 15) er det nødvendig med personlig utvikling i en bedringsprosess for å kunne leve et meningsfylt, medvirkende og håpefullt liv. Utrygghet og usikkerhet er svært utfordrende last for personlig utvikling og kan skape vanskeligheter i en bedringsprosess. At arbeidet og samspillet med dyrene kan oppleves å skape motivasjon,

positivitet, ro, og trygghet for informantene kan legge til rette for personlig utvikling og styrke bedringsprosessen til hver enkelt.

Dyreassisterte aktiviteter kan dermed fungere som en måte å oppnå trygghetsfølelse, positivitet og godt humør på. Det kan også fungere som stressdempende og en kilde til ro.

8.1.2 Utfordringer med dyreassisterte aktiviteter

Dyreassisterte aktiviteter kan anses i større grad å være nyttig for mennesker som ønsker å være i kontakt med dyr (Sollesnes, 2013; Morken, 2012; Grytten, 2015). Berget et al. (2018, s. 17) legger vekt på ulike faktorer, eksempelvis redsel og allergi, som kan skape ubehageligheter for ulike mennesker i møte med dyr. Vi er alle forskjellige med ulike erfaringer og opplevelser, og mennesker som ikke ønsker kontakt med dyr skal heller ikke overlastes. Det er også viktig å ta hensyn til dyrene som inkluderes i ulike tiltak og å ivareta deres velferd (Thodberg & Lidfors, 2018, s. 29).

I intervjuene med informantene opplevde jeg å være nysgjerrig på deres personlige mening om å inkludere dyr i rusbehandling og rehabilitering, noe de alle uttrykte entusiasme over. En av informantene problematiserte inkluderingen av dyr og spekulerte i om mennesker som ikke liker dyr kan oppfatte dem som irriterende og i veien for arbeidet. Dette kan påvirke både bedringsprosessen og psykologisk rikdom i form av eksempelvis negative følelser (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Flere av informantene uttrykker å ha utfordringer knyttet til noen av dyrene på Gården. Utfordringene som nevnes i intervjuene handler om størrelsen på kuene og hestene, og opplevelsen av dem som store og skumle. Dette henger stort sett sammen med, ifølge informantene, en manglende følelse av kontroll og å ikke vite hva dyret kan komme til å finne på. Det som oppleves spennende er at informantene som uttrykket denne formen for utfordring med dyrene holder aktivt på å skape og etablere en trygghet med dyrene. I det filosofiske perspektivet på livskvalitet i lys av Aristoteles, ser vi hans grunnleggende tanker om at det gode liv handler om verdifulle mål og å oppnå dem gjennom målrettede aktiviteter (Barstad, 2014a). I sammenheng med Aristoteles er det spennende å se at informantene som opplever ridning som utfordrende har meldt seg på ridekurset på Gården, og de som opplever

arbeidet med dyrene som utfordrende møter opp hver dag og utfører arbeidet til tross for begrensningene de føler på. Berget, Ekeberg og Braastad (2008) fant i sin studie at en gruppe mennesker opplevde en økning av mestringstro ved arbeid med husdyr. Informantenes pågangsmot kan ses i lys av dette og kan tolkes dit hen at informantenes ønske og mål om å overkomme utfordringene de føler overfor dyrene kan henge sammen med en tilsynelatende mestringstro. Ifølge Bandura (1998, s. 624) er mestringstro å ha tro på egen kapasitet til å gjennomføre den handlingen som gir det ønskede resultatet.

Dyreassisterte aktiviteter vil ikke ha samme utbytte for alle og det er det viktig å ta hensyn til. Gjennom Johansens (2000) normperspektiv for livskvalitet viser han til at samfunnets opplevelse av hva som er et «godt nok liv» eller «god nok livskvalitet» kan være regulert gjennom normer, lovverk og regler. For mange kan et liv med rusavhengighet oppfattes som et liv uten god livskvalitet og/eller et liv som ikke er «bra nok». Dyreassisterte aktiviteter bør ikke fungere som et assisterende tiltak i behandling eller rehabilitering gjennom tvang som følge av andres opplevelse av hvordan et individs liv vil bli «bra nok», og/eller andres opplevelse av hva et individs livskvalitet avhenger av for å bli «god nok».

Informantene i denne studien innehar tilsynelatende mestringstro og er villige til å utfordre begrensninger de opplever i samspill med noen av dyrene på Gården. Å ha mestringstro og å være målrettet kan ifølge Diener og Biswas-Diener (2008) bidra til psykologisk rikdom gjennom motivasjon til å oppnå nye ferdigheter og kunnskap. Ifølge Bragg et al. (2008, s. 24) er arbeidsoppgavene og aktivitetene på en gård varierende, som kan fungere i form av å bidra til refleksjon i henhold til egne kvaliteter og interesser. Dyreassisterte aktiviteter kan fungere som en måte for mennesker å utvikle eller øke mestringstro. Gjennom mestringstro kan nysgjerrighet for nye aktiviteter oppstå og økt bevissthet av interesser og kvaliteter. For mennesker som av ulike årsaker ikke liker eller er redde for dyr, kan dyreassisterte intervensjoner virke negativt i ulike former.

8.2 Dyreassisterte aktiviteter med naturen som arena

Grønn omsorg omtales ofte som en samlebetegnelse for ulike virksomheter med aktiviteter i naturen, gjerne sammen med dyr, som skal ha til hensikt å virke positivt og fremmende for trivsel og psykisk og fysisk helse (Kogstad et.al, 2012; Aasen & Andershed, 2015, s. 344).

Informantene uttrykker glede og ro over den landlige plasseringen av Gården og opplever det som ønskelig og naturlig for dem i rehabiliteringsprosessen. Dette kan ses i lys av Ulrich (1993, s. 74-75) som viser til tidligere forskning om at mennesker gjerne foretrekker ulike typer landskap. Landskap som gjerne foretrekkes i nyere tid kan henge sammen med å ha fungert hensiktsmessig i form av tilgang til eksempelvis mat og vann, eller fungerte som beskyttelse for ulike farer betydelig tilbake i tid. Ulrich (1993) ser denne forskningen i tråd med hvordan naturen kan virke stressdempende for mennesker i nyere tid. Samtlige av informantene beskriver turgåing, ridning og ulike opplevelser i naturen som viktig for dem. Også inntrykk og opplevelser som blant annet å kunne se på himmelen, høre fugler som kvitrer og å være i skog og mark beskrives som svært meningsfullt.

Ifølge Martinsen (2012, s.122-123) er fysisk aktivitet viktig for psykisk helse. Gjennom fysisk aktivitet kan blant annet bedre selvfølelse forekomme. Dette samsvarer med Hine, Peacock og Pretty (2008, s. 8) som i sin undersøkelse i Grønn omsorg på gård fant en signifikant økning i deltakernes selvfølelse. Martinsen (2012, s. 125) poengterer også at rusavhengighet ofte henger sammen med psykiske lidelser, og at fysisk aktivitet kan ha en beroligende effekt som dermed kan være svært gunstig i rusbehandling og i en rehabiliteringsprosess. Nes og Tambs (2011, s. 121) hevder at god livskvalitet kan fungere som beskyttelsesfaktor mot psykiske lidelser. Å observere naturen og bedrive fysiske aktiviteter i naturen, gjerne i samspill med dyr, kan oppleves som meningsfullt og interessant, og kan virke hensiktsmessig i en bedringsprosess og for psykologisk rikdom. Meningsfulle aktiviteter kan ifølge Diener og Biswas-Diener (2008) være en kilde til lykke og positive følelser. Livskvalitet i et helseperspektiv handler om atferdsmønster og handlingsvalg som bidrar til god fysisk helse, noe arbeidskraften som er nødvendig på en gård kan tilføre et individ. Ifølge Bragg et al. (2008, s. 27) kan arbeid på gård føre til en økning av både selvrespekt og selvtillit. Dyreassisterte aktiviteter i naturen som bidrar til fysisk aktivitet kan fremme fysisk helse og kan bidra til bedre psykisk helse gjennom å øke en persons selvfølelse, selvtillit og selvrespekt. Fysisk aktivitet kan også fungere med en beroligende effekt på psykisk helse.

Å ri på tur med en av hestene eller å gå på tur i skogen med en av de ansattes hunder oppleves som en «problemfri time», og tas gjerne i bruk av flere av informantene når deler av livet oppleves som utfordrende. For mange av informantene oppleves det godt å være sammen med dyr på dager de ikke ønsker å omgås andre mennesker. Dyr's selskap oppleves av informantene som et like bra selskap som andre mennesker. Flere av informantene opplever møtene og samspillet med dyrene som enkelt og «fylt med kjærighet, uansett». Dette kan ses

i lys av det Kruger og Serpell (2006, 31) hevder, at dyr kan ses på som empatiske. Med dette menes det at dyr kan sanse menneskers følelser og dermed respondere på dem. Det hevdes også at dyr har ubetinget kjærlighet. Ifølge Uvnäs-Moberg et al. (2015, s. 12) er det ikke uvanlig for noen mennesker å foretrekke kontakt med dyr, og viser til at en betydningsfull relasjon med for eksempel en hund, inkludert fysisk kontakt slik som kos og stell, kan fungere effektivt som blant annet lykkeskapende og stressdempende. Morken (2012, s. 26) fant i sin studie med deltakere i Grønt arbeid på gård, at deltakerne opplever indre ro i arbeidet med dyrene. I aktiviteter og samspill med dyr kan det se ut til at informantene i denne studien opplever et møte som er fylt med ubetinget kjærlighet til tross for utfordringer eller vanskeligheter de opplever eller har opplevd. Dette kan bidra til at informantene opplever det godt å være sammen med dyr på utfordrende dager. Ifølge Borg og Karlsson (2017) er et av målene med en bedringsprosess å oppleve kjærlighet ovenfor andre og fra andre. Muligheten for å befinne seg i et kjærlig møte med dyr eller mennesker hvor kjærligheten kan oppleves som ubetinget, kan ha stor positiv påvirkning på både bedringsprosessen og psykologisk rikdom i form av annerkjennelse og aksept for det individet man er. Skjefstad (2015, s. 59) beskriver kjærlighet som en annerkjennelsesform med virkning slik som å utvikle selvtillit og grunnlag for å leve i fellesskap sammen med andre mennesker. Dyrassisterte aktiviteter kan oppleves som et kjærlig og anerkjennende møte, hvor eventuelle personlige utfordringer og/eller vanskeligheter ikke blir vektlagt eller har betydning.

8.3 Styrkede sosiale relasjoner gjennom bevisstgjøring av egne følelser og emosjonelle og sosiale ferdigheter

Flere av informantene beskriver aktivitetene og samspillet de har med dyrene på Gården som en måte å komme i kontakt med sine egne følelser på. Gjerne følelser som ikke enda har nådd bevisstheden, både negative og positive. Spesielt samspillet med hestene blir tillagt vekt av informantene. Samspillet med hestene oppleves som et verktøy for å sette i gang en indre følelsesmessig sorteringsprosess som videre gjør arbeidet med fagutøverne mer konstruktivt i form av økt følelsesmessig bevissthet. Informantene beskriver aktivitetene og samspillet med dyrene som et verktøy for å selv bli bevisst ulike følelser. Ifølge Irwin (2001) kommuniserer hester med hverandre gjennom kroppsspråk og er dermed også svært mottakelig for andre levende veseners kroppsspråk, inkludert oss mennesker. Hester kan oppfatte følelser som et

menneske bevisst eller ubevisst kommuniserer gjennom kroppsspråket, og kan respondere ærlig og upåvirket på disse følelsene. Gjennom hestens ærlige respons kan et menneske oppleve å komme i kontakt med sine følelser og dermed starte en følelsesmessig sorteringsprosess.

Ifølge Anthony (1993, s. 15) er utvikling av følelseslivet en stor del av bedringsprosessen. For å kunne utvikle følelseslivet kan det oppfattes som betydningsfullt å være bevisst og i kontakt med sine indre følelser. Oppnåelse av bevissthet og kontakt med det indre følelseslivet kan ses i lys av å være et resultat av følelsesmessige sorteringsprosesser. Deegan (1988, s. 14-15) vektlegger å anerkjenne mulighetene og begrensningene man har i møte med motgang og utfordringer. Å mestre og være bevisst på indre følelser kan føre til bedre og sterkere evner til håndtering av utfordringer både i bedringsprosessen og generelt i livet. Gjennom utvikling av følelseslivet kan vi anta at faktorer for psykologisk rikdom kan bli innføyd. Diener og Biswas-Diener (2008) vektlegger blant annet tilfredshet med sitt eget liv, åndelighet og god psykisk helse for å ha psykologisk rikdom, noe vi kan anta som oppnåelig gjennom indre følelsesmessige sorteringsprosesser.

Informantene opplever det ikke alltid lett å skulle sette ord på følelsene sine, kanskje særlig følelser som sinne, irritasjon og tristhet. Mange av informantene opplever samspillet med dyrene som et trøstende og støttende møte når det kan være vanskelig å prate om ulike følelser. McConnell et al. (2011) hevder at samspill mellom mennesker og dyr kan samsvare med fordelene ved sosiale relasjoner mellom mennesker. De uthever at samspill mellom mennesker og dyr ofte er av betydning for mennesker i belastede livssituasjoner. For flere informanter har støtte, trøst og kos i samspill med dyrene revet ned barrierer i forhold til ærlighet og åpenhet i interaksjon med andre mennesker, da gjerne ovenfor fagutøverne på Gården.

Kern-Godal, Brenna, Krogstad, Arnevik og Ravndal (2016, s. 10) fant i sin undersøkelse at hesteassistert terapi som supplement i rusrehabilitering kan legge til rette for at rusavhengige oppnår økt emosjonell regulering, reflekterende funksjon og positiv tilknytning til andre levende vesener. De viser også til muligheten for å oppnå et sterkere bånd og en dypere kontakt med terapeuten. I sammenheng med dette fant de større gjennomføringsevne i rusrehabilitering med inkludering av dyr. Noen av informantene har tatt i bruk Gårdens tilbud om hesteassistert terapi og opplever det som et behagelig tilskudd i terapien de gjennomgår

som en del av behandlings- og rehabiliteringstilbudet. Å slippe å uttrykke seg gjennom ord blir presisert som behagelig og følelsen av å prate ting i hjel er til stede hos enkelte av informantene. Å observere hestenes reaksjon på egne følelser og kroppsspråk erfares annerledes enn reaksjonene fagutøvere har ovenfor informantenes følelser og opplevelser. Morken (2012, s. 26) finner i sin studie at deltakerne gir uttrykk for at det ikke er nødvendig å prate for å kommunisere med dyrene, men at kos og berøring er nok for å kunne skape en kontakt. Og til tross for å ikke kommunisere gjennom prat opplever deltakerne en følelse av å bli forstått og trøstet av dyrene. Flere forskere hevder at dyr kan fungere som sosial støtte for mennesker (Serpell, 2015; McNicholas & Collis, 2006; Krause-Parello, 2008). Ifølge Pedersen og Olsen (2011, s. 154) kan sosial støtte beskrives som opplevelsen av å bli likt, verdsatt og ivaretatt gjennom kommunikasjon. Ifølge Jensen et al. (2004) kan en personlig bedringsprosess påvirkes av sosiale relasjoner. I lys av McConnell et al. (2011) som hevder at samspill mellom mennesker og dyr kan anses som like fordelaktig som sosiale relasjoner mellom mennesker, kan det hevdes at bedringsprosessen også kan påvirkes gjennom samspill mellom mennesker og dyr. Borg og Karlsson (2017) vektlegger at bedringsprosesser er arbeidet mot å oppleve og å skape mening i livet. Gjennom sosial støtte, emosjonelle ferdigheter og sterkere bånd mellom mennesker kan livet oppleves som meningsfylt. Å oppleve livet som meningsfylt og ha nære sosiale relasjoner er noen av faktorene Diener og Biswas-Diener (2008) hevder psykologisk rikdom avhenger av.

Til tross for en non-verbal kommunikasjon i samspill med dyr kan dyreassisterte aktiviteter og hesteassistert terapi fungere som sosial støtte og et verktøy for å tilegne eller utvikle emosjonelle ferdigheter, som videre kan bidra til ærlighet, åpenhet og muligheten til å utvikle sterkere og dypere bånd mellom mennesker. Det er viktig å presisere at hesteassistert terapi er en assisterende terapiform som ikke vil oppleves som hensiktsmessig for alle. En av informantene i denne studien opplevde sitt første møte med hesteassistert terapi som forvirrende og fikk dermed ikke i førsteomgang et givende utbytte.

Planlegging og utførelse av arbeidet og aktivitetene med dyrene på Gården foregår ofte i grupper. Informantene og andre beboere på Gården må dermed kommunisere og samarbeide som en gruppe. Langeland (2018, s. 124) viser til at aktiviteter med hest kan brukes til å arbeide med sosial atferd, kommunikasjon og mestring. Informantene forteller at de gjennom samarbeid opplever å motivere hverandre og tar utfordringer sammen som en gruppe. Opplevelsen av å være tilstede for hverandre skaper følelser av tilhørighet og selvverd for flere av informantene. Langeland (2018, s. 122) hevder også at arbeid og samspill med hest

kan skape motivasjon i sammenheng med selv å føle seg betydningsfull. Dette kan vi se i tråd med informantenes erfaring og opplevelse av gruppen som avhengig av hverandre for å kunne utføre og ferdigstille arbeidet. Hvert enkelt medlem av gruppen vil dermed være verdifull, både for hverandre og for dyrene som avhenger av å bli ivaretatt. Båndet medlemmene av gruppen har fått gjennom arbeidet og aktivitetene med dyrene oppleves å skape større åpenhet ovenfor hverandre i gruppeterapien. Dette kan vi se i sammenheng med Bragg et al. (2008, s. 25) som viser til forskning som tilsier at arbeid på gård kan skape en «vi-» følelse og en følelse av å oppnå noe sammen som en gruppe. Ifølge Borg og Karlsson (2017) handler bedringsprosessen blant annet om å finne mening i livet. Mening i livet kan blant annet handle om og henge sammen med opplevelsen av å både høre til og å være til nytte. Gjennom dyreassisterte aktiviteter i grupper kan bedringsprosessen oppleves som meningsfull ved både å oppleve seg selv som betydningsfull og føle tilhørighet med andre mennesker. Anthony (1993, s. 15) vektlegger å utvikle ferdigheter i en bedringsprosess. Gjennom samspill som en gruppe kan det være mulig å oppnå utvikling av sosiale ferdigheter. Sosiale ferdigheter vil lettere kunne bidra til oppnåelse av gode og nære sosiale relasjoner, som også er av stor betydning for psykologisk rikdom (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Dyreassisterte aktiviteter i grupper kan fungere som et verktøy for å utvikle sosiale ferdigheter, oppnå tilhørighet og følelsen av å være betydningsfull. Dyreassisterte aktiviteter kan også på denne måten bidra til å skape og styrke bånd mellom mennesker.

8.4 Rutiner, ansvar og mestring

Rutineskapelse og en strukturert hverdag opplevdes for en av informantene som en stor utfordring. Å ikke bli stilt krav til og ikke ha ansvar for noe føltes godt for informanten, og tanken på å skulle i rusbehandling og rehabilitering var dermed svært utfordrende. Men å ha ansvar for dyr skulle vise seg å spille en stor rolle i oppnåelsen av både struktur og rutiner. Dette samsvarer med Grytten (2015, s. 83) som i sin studie fant at inkludering av dyr i rusbehandling kan virke positivt for rutineskapelse og kan fungere som en måte å lære å ta ansvar på igjen. Endringene som beskrives av informanten handler blant annet om inntak av mat til gitte tider og å legge seg og stå opp i respektabel tid for å opprettholde et energinivå som samsvarer med gjøremålene på Gården. Bentsen og Askim (2011, s. 114) hevder at

gjennom kostendringer og ulike kostfaktorer kan psykiske lidelser forebygges og psykisk helse kan bedres. Et ryddig og strukturert værelse beskrives også blant endringene informanten foretok seg. I lys av Johansens (2000) helseperspektiv for livskvalitet kan vi se at et individs livsstil er viktig for livskvaliteten. Atferdsmønstre og handlingsvalg kan ha betydelig påvirkning på både psykisk og fysisk helse, som vi også kan se at informanten opplever. Struktur og rutiner kan dermed fungere som et tiltak for god helse og økt livskvalitet for et individ gjennom blant annet spisevaner, sovemønstre og fysisk aktivitet.

McNicholas og Collis (2006, s. 58) hevder at kjæledyr kan bidra til å strukturere hverdagen og skape rutiner gjennom sine daglige behov og kan skape en følelse av mening med å stå opp på morgningen. Pedersen (2011, s. 61-62) hevder at aktiviteter og/eller arbeid med dyr som oppleves meningsfylt kan bidra positivt til psykisk helse i form av blant annet stressreduisering. McNicholas og Collis (2006, s. 60) hevder også at tilfeller hvor det forekommer store endringer, dette kan blant annet anses å være ved lengre opphold i rusbehandling og rehabilitering, kan rutine og strukturen dyrene medfører skape en følelse av normalitet i en unormal og/eller krevende hverdag. Flere av informantene uttrykker at arbeid med dyr skaper større motivasjon til å stå opp om morgenen, og er et mer motiverende arbeid enn for eksempel å jobbe på et lager. Denne opplevelsen kan ligge i ansvarsfølelsen de har ovenfor dyrene og deres behov. Informantene vet at uten dem vil ikke dyrenes grunnleggende behov være dekket særlig lenge ettersom de ikke klarer seg selv. Dette innebærer å stå opp til riktig tid og sørge for sine egne behov for videre å kunne sørge for dyrenes. Dette kan oppleves som aktiviteter knyttet til mye mening i henhold til å ha ansvar for noe mer enn seg selv og å kunne se sammenheng mellom gjøremål og positive konsekvenser. Ifølge Bragg et al. (2008, s. 24) kan gårdsarbeid føre til skapelse av rutiner, og gjennom ansvar for dyr kan følelser av stort ansvar forekomme. Det vises også til at ansvarsfølelsen kan skape viktighet rundt å stå opp til riktig tid (Bragg et al., 2008, s. 27). Dyreassisterte aktiviteter kan i lys av dette være med på å skape rutiner og struktur i hverdagen.

Anthony (1993, s. 15) hevder at bedringsprosessen inneholder en endring av blant annet roller og verdier. Ifølge Ekeland (2017) må vi se begrepet rolle i lys av sosiale relasjoner, og at i samhandling med andre skaper vi mønstre av gjensidige forventninger. Gjennom dyreassisterte aktiviteter og oppnåelsen av rutiner og struktur kan vi anta at det kan forekomme rolleendringer. Fokuset vil kunne forflyttes delvis fra seg selv til andre: man har inntatt en rolle med ansvar og omsorg for andre levende vesener som er avhengige av arbeidet du

utfører. Dette kan også bidra til at rusavhengige i rutinene og ansvaret med dyrene trer ut av rollen som rusavhengig eller en pasient i behandling (Brenna, 2013; Kern-Godal et al., 2016). Ansvar og omsorg for andre og ikke kun for seg selv, kan antas å kunne skape verdiendringer. Prioriteringer kan endres og utfordres ved andres behov for omsorg. Gjennom endrede sove- og ernæringsmønstre kan det ligge økt kompetanse og ferdigheter, samt bedring i både psykisk og fysisk helse som kan ha stor påvirkning på psykologisk rikdom (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Informantene har mye ansvar for dyrene på Gården og er ansvarlige for det daglige stedet både når de ansatte er tilstede på Gården og ikke. Informantene beskriver å oppleve tilliten og ansvaret de får som en kilde til mestring. Mestring kan ifølge Næss (2011, s. 78) belyses som det å utføre en målrettet handling som delvis eller helt virket vellykket. Mestringsfølelsen til informantene oppleves å springe ut av å fullføre en jobb og å gjøre jobben ordentlig. Og flere informanter uttrykker omsorg for dyrene gjennom å vite at dyrene har det godt og behagelig med grunnlag i jobben de selv har utført. Ifølge Borg (2012, s. 53) er det å ha et arbeid svært betydningsfullt og viktig i et menneskes liv. Gjennom å arbeide kan man oppnå ny kompetanse, en følelse av å ha kontroll over noe og den viktige følelsen av egenverd.

Ansvaret informantene har ovenfor dyrene har resultert i en bratt læringskurve for mange av dem. Informantene opplever dermed gjennom utvikling å opparbeide seg kontroll over arbeidet ved å vite hva som skal gjøres, når det skal gjøres og hvordan. Gjennom opplevelsen av å ivareta behovene og opprettholde et godt miljø for dyrene føler informantene arbeidet, seg selv og gruppen som verdifull. Lau (2011, s. 214) hevder at det finnes indikatorer på at deltakelse i ulike typer arbeid er gunstig for både livskvalitet og helse. Det er ikke kun arbeidet på Gården som har sørget for en bratt læringskurve for informantene. Også gjennom aktiviteter som ridning på bane og ridning på tur i skogen med hestene har informantene mestret og oppnådd ny kunnskap og ferdigheter. I denne sammenhengen blir det belyst at mange av dem har opplevd mye nederlag i livet og opplever i utgangspunktet ikke særlige sterke følelser av mestring. Borg og Topor (2014) viser til at vi mennesker ofte oppfører oss og tror om oss selv det omgivelsene uttrykker om oss. Mennesker som har opplevd mange nederlag kan dermed handle på gjentakende måter og kontinuerlig bekrefte nederlagene. Ansvar og samspillet med dyrene beskrives av informantene som en læringsarena for å overkomme utfordringer og tilegne seg mestringsfølelse. Kunnskapen informantene tilegner seg i henhold til å overkomme utfordringer oppleves som verdifull ettersom kunnskapen kan anvendes i andre deler av livet. Ifølge Hauge, Kvalem, Enders-Slegers, Berget og Braastad

(2015, s. 344-345) kan opplevelsen av sosial støtte skape trygghet til å omfavne nye utfordringer. Å oppleve sosial støtte, henholdsvis både fra dyr og mennesker, kan bidra til mer hyppig omfavnelse av utfordringer og dermed større muligheter for å oppleve mestring. Gjennom ulike arbeidsoppgaver, samspill og/eller aktiviteter med dyr og mennesker kan troen på seg selv vokse. I lys av dette kan dyreassisterte aktiviteter oppleves som en arena for å oppnå mestring og å skape et grunnlag for å omfavne nye utfordringer og aktiviteter.

Utfordringene informantene opplever å mestre i aktivitetene og arbeidet med dyrene kan også føre til mestringstro i andre deler av livet. Mange av informantene beskriver flere deler av livet som avhengig av opprydning som følge av stoffmisbruket sitt. Gjennom mestring på en arena, oppleves det som overkommelig å skulle mestre på andre arenaer i livet. Etter hvert som informantene opplever å få kontroll på flere deler av livet, påvirkes gjerne humøret og det psykiske velværet. Borg og Karlsson (2017) beskriver blant annet glede og moro sammen med andre som et viktig mål ved en bedringsprosess. Opplevelsen av å mestre noe kan føre til glede og moro, både individuelt og sammen med andre mennesker, og ikke minst sammen med dyrene. Dette er viktig følelse i henhold til lykke og psykologisk rikdom (Diener & Biswas-Diener, 2008).

8.5 Dyreassisterte intervensjoner i lys av sosialt arbeid

Stoffmisbrukere og rusavhengige er en sårbar gruppe mennesker som ofte er utsatt for redusert livskvalitet (Brekke et al., 2010). Mange stoffmisbrukere preges av stigmatisering, kategorisering, marginalisering (Selseng, 2017), psykiske og fysiske helseutfordringer (Andersen et al., 2010; Evjen et al., 2012) og materielle mangler for å kunne dekke grunnleggende behov (Brekke et al., 2010). Det er en utsatt gruppe som kan oppleve store utfordringer på vei mot et bedre og meningsfylt liv. I tråd med det sosialfaglige arbeidets verdier handler rusbehandling og rehabilitering om å myndiggjøre mennesker, skape endring og å bedre utsatte menneskers situasjon og livskvalitet (Levin, 2012).

For å hjelpe stoffmisbrukere til å skape endring finnes det ulike behandlings- og rehabiliteringstiltak slik som legemiddelassisterende rusrehabilitering (Helsedirektoratet, 2010), poliklinisk rusbehandling (Helsedirektoratet, 2018) og dyreassisterte intervensjoner (Sigma Nord, 2017; Oslo Universitetssykehus, u.å.). I denne studien har jeg tatt for meg

dyreassisterte intervensjoner som assisterende tiltak i ordinær rusbehandling og rehabilitering. Nytenkning i sosialt arbeid er viktig for å kunne møte kompleksiteten rundt samfunnets behov som er i stadig utvikling. Stoffmisbrukeres kompleksitet, som vist til tidligere, krever at det sosialfaglige arbeidet inngår tverrfaglige partnerskap med andre profesjoner og/eller sektorer. Ifølge Risley-Curtiss (2010, s. 39) bør dyr integreres i sosialfaglig arbeid med grunnlag i båndet som kan skapes mellom mennesker og dyr, og hvordan dyr kan ha terapeutisk effekt på mennesker i alle aldre. Forskning viser blant annet at barn med lesevansker kan oppleve lesing som mindre utfordrende til en hund enn til mennesker og at eldre med demens kan ha stor glede av interaksjon med dyr gjennom nærhet, minner som kan dukke opp og økt sosial kontakt (Kismul & Kogstad, 2018; Johannessen, 2018). Til tross for dette har fagutøvere i de fleste tilfeller ikke utdanning eller trening for denne typen praksis (Risley-Curtiss, 2010, s. 44). Her skjer det en endring på feltet og slik som Universitet i Agder og Norges miljø- og biovitenskapelige universitet tilbyr fag innenfor dyreassisterte intervensjoner.

Sosialfaglig arbeid skal ifølge Dalrymple og Bruke (2006, s. 48) være en arena for en ikke-undertrykkende praksis gjennom humanistiske verdier og sosial rettferdighet. Mennesker skal i møte med sosialt arbeid oppleve å få tilbake kontrollen over sitt eget liv og å komme tilbake til samfunnet igjen. Dyreassisterte intervensjoner kan føre til økt håp og tro på endring og bedring for stoffmisbrukere i møte med tjenestetilbudet (Kern-Godal et al., 2015; Kern-Godal et al., 2016; Brenna, 2013).

Selseng (2017, s. 99-100) viser til utfordringer med behandlings- og rehabiliteringsarbeid sett fra profesjonelles perspektiv. Flere fagutøvere opplever fortvilelse og manglende tillit i møte med mennesker med rusproblematikk. Dette kan henge sammen med historier og erfaringer som skaper et sett av forutsetninger om stoffmisbrukere som noen man ikke kan stole på, utelukkende styrt av avhengighet, som stadig bli mer ødelagt av stoffmisbruket og som stigmatiseres i samfunnet. Dermed kategoriseres stoffmisbrukere som noen «som er avhengig av narkotika», og aspekter ved individene som for eksempel alder, kjønn og hvem de er som personer kan bli oversett. Andre personlige elementer er også viktig for at behandlingen skal lykkes, for eksempel personlige utfordrende erfaringer og/eller psykiske lidelser kan utebli ved kun fokus på selve rusavhengigheten. Dette kan skape store utfordringer ved behandling og recovery, og muligheten til å skape en ny identitet og rolle som ikke er knyttet til rusavhengighet eller stoffmisbruk settes i fare. Ifølge Kern-Godal et al. (2016, s. 102) kan rusavhengige oppleve dyreassisterte intervensjoner som en pause fra rollen som rusavhengig eller pasient som trenger behandling, og kan føle seg akseptert som den de er. Deltakerne i

studien opplevde fagutøverne som var en del av de dyreassisterte intervensjonene som mer vennlige enn de «vanlige» fagutøverne, og de vektla ikke kontinuerlig snakk om rus, utfordrende spørsmål og opplevelsen av å bli godtatt uten å plasseres i kategorien «avhengig av narkotika» var tilstede. Kern-Godal et al. (2015) belyser at rusavhengige som inkluderes i dyreassisterte intervensjoner kan bli lengre i behandling og i større grad fullføre behandlingen. Betydningen av å ikke kategoriseres, men bli sett som en helhetlig person i møte med sosialt arbeid kan være stor i henhold til å oppnå endring og utvikling. De fleste ønsker å «være vanlige», i roller slik som søster, far, venn, sønn og så videre (Borg, 2009).

Recovery har blitt kritisert for å ikke tillegge individets omgivelser tilstrekkelig oppmerksomhet og at sosiale, kulturelle og materielle forhold også er viktig i en bedringsprosess. For stoffmisbrukere og andre brukergrupper av sosialt arbeid er det viktig å belyse hverdagslivet og hvordan sosiale og materielle forhold kan hemme bedringsprosessen og psykologisk rikdom. Recovery handler også om å finne innhold som er ønskelig i livet og å finne ut hvordan det kan oppnås. Ved å rette søkelyset mot ytre forhold kan det være mindre utfordrende å se mulighetene som er tilstede (Borg, 2009). Det økonomiske og sosiologiske perspektivet på livskvalitet vektlegger ytre forhold som nettopp sosialt miljø, økonomi og materielle forhold (Johansen, 2000), og kan være med på å danne et bilde av hva det er ønskelig at livet skal inneholde, hvordan det kan oppnås og eventuelt hvem som kan hjelpe. Dyreassisterte intervensjoner, eksempelvis som dagaktivitetstilbud på en Inn på tunet-gård, kan være en arena hvor brukergrupper innenfor sosialfaglig arbeid kan utforske og utvikle ferdigheter og kunnskap, komme i kontakt med andre mennesker og finne veien mot et «vanlig liv». Aktiviteter og samspill med dyr inviterer deg som person, dine individuelle ressurser, ferdigheter og kunnskap uavhengig eventuelle utfordringer og/eller problemer.

I neste kapittel vil hovedfunnene i studien oppsummeres, og studien vil konkluderes i henhold til problemstillingen.

9 Konklusjon

Gjennom kvalitative intervjuer med åtte informanter; to damer og seks menn har jeg belyst hvordan stoffmisbrukere opplever dyreassisterte aktiviteter (DAA) i rehabilitering, og på hvilke måter dette eventuelt kan påvirke deres livskvalitet. Informantene er tidligere stoffmisbrukere og bor på en gård hvor dyreassisterte aktiviteter er inkludert som en del av rehabiliteringstilbudet. Dyreassisterte intervensjoner (DAI) er assisterende tiltak i ordinær behandling for ulike brukergrupper som kan inkluderes på tvers av sektorer. Tiltaket jeg har studert i denne undersøkelsen er i tråd med et overordnet fokus på et tverrfaglig samarbeid mellom landbruket og helse- og velferdstjenester hvor sektorene sammen utvikler tiltak som i større omfang kan møte samfunnsbehovene i dag. I en norsk sammenheng er satsningen Inn på tunet en forganger på dette feltet. Gjennom tverrfaglig samarbeid vil sosialfaglige verdier og holdninger ut fra en ikke-undertrykkende praksis være endringsskapende og styrke individers personlige indre liv, situasjon og omgivelser. Jeg vil i dette kapittelet forsøke å svare på den todelte problemstillingen.

9.1 Hvordan opplever stoffmisbrukere i rehabilitering dyreassisterte aktiviteter?

Det første hovedfunnet i denne undersøkelsen er opplevelsen av dyreassisterte aktiviteter som en støtte til personlig utvikling. Samspill med dyr viste seg i denne undersøkelsen å oppleves som støttende og trøstende i utfordrende situasjoner eller perioder i livet. Samspillet med dyr opplevdes som enkelt med ubetinget kjærlighet, hvor det er godt nok å være seg selv. Noen ganger kan det være utfordrende og ikke ønskelig å sette ord på hva følelseslivet sier, men i samspill med dyr er ikke ord nødvendig for å kommunisere. Gjennom dyrs kroppsspråk erfarte stoffmisbrukere støtte og forståelse, og bevissthet av indre følelser ble en opplevelse gjennom dyreassisterte aktiviteter. Å komme i kontakt med ubevisste og bevisste følelser legger til rette for følelsesmessige sorteringsprosesser, selvutvikling og utviklede emosjonelle ferdigheter.

Det andre hovedfunnet i denne undersøkelsen er at stoffmisbrukere erfarer dyreassisterte aktiviteter som et middel for nære sosiale relasjoner. Oppnåelse av følelsesmessig bevissthet i

samspill med dyr fremmer åpenhet og ærlighet i møte med andre mennesker og fagutøvere, samt skape nære sosiale relasjoner. Åpenhet og ærlighet i møte med fagutøvere kan også bidra til et mer konstruktivt arbeid i andre deler av rehabiliteringen. Arbeidsoppgaver og aktiviteter med dyr som legger til rette for samarbeid med andre mennesker oppleves som skapelse av tilhørighet, motivasjon og åpenhet ovenfor hverandre. I samarbeid med andre mennesker blir sosiale ferdigheter utviklet, dermed også gjerne sosiale nettverk.

Det tredje hovedfunnet i denne undersøkelsen er at stoffmisbrukere opplever dyreassisterte aktiviteter som en arena for å overkomme utfordringer og oppleve mestring. Aktiviteter slik som ridning og daglige gjøremål med dyr skaper mestring gjennom tilegnelse og utvikling av kunnskap og ferdigheter dyreassisterte aktiviteter krever. Både erfaring med tillit gjennom ansvar for dyr og å personlig ivareta dyrs behov skaper mestringsfølelse.

9.2 På hvilke måter kan opplevelser med dyreassisterte aktiviteter eventuelt påvirke stoffmisbrukeres livskvalitet?

Erfaringene og opplevelsene med dyreassisterte aktiviteter viser at stoffmisbrukeres livskvalitet kan påvirkes gjennom rolleendring, et positivt selv, håp for fremtiden og utvikling av emosjonelle ferdigheter. Ansvar for dyr kan skape selvutvikling for stoffmisbrukere ved opplevelsen av å tre ut av rollen som «en som er avhengig av narkotika» og inn i rollen som ansvarshaver med tillit. Rollebyttet kan fremme selvverd og et positivt selv med motivasjon og håp for fremtiden. Å ha ansvar for dyr kan også skape verdiendringer og meningsfulle prioriteringer. Å bli møtt med aksept og anerkjennelse for den man er kan skape positive følelser og kjærlighet knyttet til seg selv uavhengig eventuelle personlige utfordringer. Psykologisk rikdom kan øke gjennom personlig utvikling og emosjonelle ferdigheter for å bedre kunne møte og håndtere utfordringer.

Erfaringer og opplevelser med dyreassisterte aktiviteter viser videre at stoffmisbrukeres psykologiske rikdom kan økes gjennom mestring av ansvar, aktiviteter og arbeidsoppgaver med dyr. Mestringstro kan fremmes og skaper større muligheter for å tørre å utfordre seg selv og å prøve nye aktiviteter. Måltrettethet og interessante aktiviteter, samt tilegnelse av ferdigheter og kunnskap kan være meningsskapende i livet.

Samarbeid med andre mennesker om daglige gjøremål med dyr kan skape økt psykologisk rikdom gjennom å føle tilhørighet med andre mennesker. Nære sosiale relasjoner og utvikling av sosiale ferdigheter er viktige midler for å fremme tilfredshet med eget liv.

Økt håp, tro, engasjement og motivasjon for endring kan være med på å skape en bedringsprosess mot et godt og meningsfylt liv for stoffmisbrukere i rehabilitering. En bedringsprosess handler om å skape gode relasjoner med kjærighet og tilhørighet (Karlsson & Borg, 2017), personlig utvikling (Anthony, 1993, s. 15) og kunnskap til å se mulighetene og ressursene man har til tross for ulike begrensninger (Deegan, 1988, s. 14-15). Informantene i denne studien beskriver opplevelser og erfaringer med dyreassisterte aktiviteter og hesteassistert terapi som verktøy til psykiske og fysiske helsefordeler. Blant annet belyses oppdagelse og bearbeiding av vonde følelser som ikke er så vonde lenger, å oppdage at livet er ålreit, tilhørighet og gode sosiale relasjoner, struktur i sove- og spisemønstre, psykologisk trygghet gjennom meningsfulle rutiner og aktiviteter med dyrene, fremtidsdrømmer og kunnskap og ferdigheter til å kunne nå dem. Informantenes forståelse av livskvalitet handler om å ha det fint og å være mer lykkelig enn ulykkelig. For å oppnå dette beskriver de selvtillit, realistiske mål, nære og gode relasjoner, en jobb, trygge boforhold, stabil økonomi og en god tilværelse uten behov for å regulere følelser gjennom rus som viktige faktorer. I tråd med Diener og Biswas-Diener (2008) er dette faktorer for psykologisk rikdom. Informantenes livskvalitet beskrives som «veldig god», «kan bli bedre» og blant annet «bedre enn den har vært på lenge». Fellesnevneren for informantenes livskvalitet er at den har blitt endret mot det bedre i oppholdet på Gården. Noen av informantene er så langt i behandlingen at de også har en leilighet, jobb og økonomisk orden, som beskrives som svært positivt for livskvaliteten.

Informantene i denne studien er på vei mot økt livskvalitet, mange av dem har det bedre enn de tidligere har hatt det og drømmer om et «vanlige liv» som ikke er preget av rusavhengighet. De har utviklet emosjonelle og sosiale ferdigheter, mestringstro og fremtidsmotivasjon. Gjennom rehabilitering med dyreassisterte aktiviteter som assisterende tiltak har informantene utviklet ferdigheter og kunnskap som videre kan føre til oppnåelse av målene og fremtidsdrømmene sine, samt kan komme tilbake til samfunnet igjen og delta aktivt.

Et premiss for at dyreassisterte intervensjoner skal lykkes er tilsynelatende at vedkommende som skal delta i metodene faktisk liker og ønsker kontakt med dyr. Deltagelse i dyreassisterte aktiviteter er også bare et av mange skritt mot økt livskvalitet, og som studien viser må også andre tiltak slik som arbeid og bolig på plass for at tidligere stoffmisbrukere skal kunne leve «gode liv». Samlet sett kan dyreassisterte aktiviteter i rehabilitering for stoffmisbrukere være et viktig verktøy for å styrke denne gruppen og aktivitetene kan ha betydelig innvirkning for noen mennesker. Som assisterende tiltak i sosialfaglig arbeid kan metodene være med på å skape engasjement, motivasjon og bedring i psykisk og fysisk helse.

Litteraturliste

- Aasen, R. O. & Andershed, B. (2015). Å komme i balanse ved hjelp av Grønn omsorg – brukernes erfaring. *Nordisk Sygeplejeforskning*, 4(5), 343-355. Hentet fra Idunn: https://www-idunn-no.ezproxy.vid.no/file/pdf/66820009/aa_komme_i_balanse_ved_hjelpavgroenn_omso_rg_brukernes_erf.pdf.
- Allen, K., Blascovich, J. & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity in the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.
- Amundsen, E. J. & Bretteville-Jensen, A. L. (2010). Hard Drug Use in Norway. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 27(1), 87-94.
- Andresen, R., Haga, Å., Hagen, C. I., Hætta, E. K., Lae, E., Myklebust, M., Osberg, S., Hansen, L. S., Bergh, A. & Grette, K. (2010). *Rapport om narkotika: Stoltenbergutvalget*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/rappomnarkotika_nettersjon.pdf.
- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23.
- Arbeidsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet (2013). *Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse* (2013-2016). Hentet fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/ad/publikasjoner/rapporter/2013/oppf_planarbogpsykhelse.pdf.
- Arefjord, N. (2011). Personlighetsforstyrrelser og ruslidelse. I Lossius, K. (Red.). *Håndbok i rusbehandling: Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet* (s. 81-104). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bachi, K. (2013). Equine-facilitated prison-based programs within the context of prison-based animal programs. *State of the science review*, 52(1), 46-74.
- Balluerka, N., Muela, A., Amiano, N. & Caldentey, M. A. (2014). Influence of animal-assisted therapy (AAT) on the attachment representations of youth in residential care. *Children and Youth Services Review*, 42, 103- 109.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and health*, 13(4), 623-649.
- Banks, M. R. & Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *The Journals of Gerontology: Medical Sciences*, 57(7), 428-432. Doi: 10.1093/gerona/57.7.M428.
- Banks, M. R. & Banks, W. A. (2005). The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities. *Anthrozoö*, 18(4), 396-408.
- Bark, J. (2011). *Therapists working together with horses: equine assisted psychotherapy: treating youths with addiction* (Mastergradsavhandling). Sweden: Gävle University College.

- Barstad, A. (2014a). *Levekår og livskvalitet: Vitenskapen om hvordan vi har det*. Oslo: Cappelen Akademisk.
- Barstad, B. N. (2014b). *Evaluation of animal welfare in dogs working with animal assisted interventions for elderly people with dementia* (Mastergradsavhandling). Norwegian University of Life Sciences: Ås.
- Bartoszko, A. (2018). *The Pharmaceutical Other. Negotiating Drugs, Rights, and Lives in Substitution Treatment of Heroin Addiction in Norway* (Doktoravhandling). Oslo Metropolitan University: Oslo.
- Bentsen, H. & Askim, M. (2011). Kosthold og psykisk helse. I Borge, L., Martinsen, E. W. & Moe, T. (Red.). *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi* (s. 97-114). Bergen: Fagbokforlaget.
- Berget, B. & Braastad, B. O. (2018). Teoretisk grunnlag for dyreassisterte intervensjoner. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.). *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og mennesker* (s. 52-68). Oslo: Universitetsforlaget.
- Berget, B., Ekeberg, Ø. & Braastad, B.O. (2008). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 4(9). Doi: 10.1186/1745-0179-4-9.
- Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.). (2018). Innledning. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 15-20). Oslo: Universitetsforlaget.
- Bjørkquist, C. & Hansen, G. V. (2017). Samproduksjon med pårørende til personer med ROP-lidelser. *Tidsskrift for omsorgsforskning*, 3(3), 194–203. Doi: 10.18261/issn.2387-5984-2017-03-05.
- Borg, M. (2009). Bedringsprosesser slik de leves i hverdagslivet: Brukererfaringer ved alvorlige psykiske lidelser. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 46(5), 452-459. Hentet 08.11.2019 fra: <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2009/05/bedringsprosesser-slik-de-leves-i-hverdagslivet-brukererfaringer-ved-alvorlige>.
- Borg, M. (2012). Arbeid, aktivitet og mening. I Almvik, A. & Borge, L. (Red.), *Psykisk helsearbeid i nye sko* (s. 53-71). Bergen: Fagbokforlaget.
- Borg, M. & Karlsson, B. (2013). *Psykisk helsearbeid: Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Borg, M. & Karlsson, B. (2017). *Recovery: Tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Borg, M., Karlsson, B. & Stenhammer, A. (2013). *Recoveryorienterte praksiser: En systematisk kunnskapssammenstilling* (NAPHA rapport 4/2013). ISBN: 978-82-7570-346-8.
- Borg, M. & Topor, A. (2014). *Virkosomme relasjoner: om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser* (3 utg.). Oslo: Kommuneforlaget.
- Bragg, R. E., Barton, J. & Pretty, J. N. (2008). *Care Farming in the UK: Contexts, benefits and links with therapeutic communities*. Hentet fra:

https://www.researchgate.net/publication/280136961_Care_Farming_in_the_UK_Contexts_Benefits_and_Links_with_Therapeutic_Communities.

- Braastad, B. O. (2018). *Forord*. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. *Antrozologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 9-11). Oslo: Universitetsforlaget.
- Bramness, J. G. (2011). Innledende ord. I Lossius, K. (Red.). *Håndbok i rusbehandling: Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet* (s. 5-7). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brekke, M., Vetlesen, A., Høiby, L. & Skeie, I. (2010). Livskvalitet hos pasienter i legemiddelassistert rehabilitering. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 13–14, 130, 1340–1342. Doi: 10.4045/tidsskr.09.1117.
- Brenna, I. H. (2013). “*They are part of what made my treatment positive. And maybe more meaningful.*” *Participants’ experience of horse-assisted therapy in addiction treatment* (Mastergradsavhandling). Universitetet i Oslo: Oslo. Hentet fra: https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/36778/MA_Ida_Halvorsen_Brenna%5B1%5D.pdf?sequence=1.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk*. IS-2344. Helsedirektoratet: Oslo.
- Chur-Hansen, A., McArthur, M., Wieneffeld, H., Hanieh, E. & Hazel, S. (2014). Animal-assisted interventions in children's hospitals: A critical review of the literature. *Anthrozoös*, 27, 5-18. Hentet fra: <https://doi.org/10.2752/175303714X13837396326251>.
- Curran, B. J., Jenkins, M. A. & Tedeschi, P. (2019). The global and cross-cultural reach of trauma-informed animal-assisted interventions. I Tedeschi, P & Jenkins, M. A. (Red.). *Transforming trauma: Resilience and healing through our connections with animals* (s. 423-461). West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
- Dalrymple, J. & Burke, B. (2006). *Anti-oppressive Practice: Social care and the law* (2 utg.). New York: McGraw-Hill Education.
- Deegan, P. E. (1988). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11-19.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Dyrevelferdsloven. (2009). *Lov om dyrevelferd LOV-2009-06-19-97*. Hentet 06.10.2019 fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-19-97>.
- Eide, S. B. & Skorstad, B. (2013). *Etikk – til refleksjon og handling i sosialt arbeid* (3 utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Ekeland, T. J. (2017). *Konflikt og konfliktforståelse* (2 utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (2000). *Barne- og ungdomspsykologi* (4 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Evjen, R., Kielland, K. B. & Øiern, T. (2012). *Dobbelt opp: Om psykiske lidelser og rusmisbruk* (3 utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Fine, A. H., Tedeschi, P. & Elvove, E. (2015). Forward thinking: The evolving field of human-animal interactions. I Fine, A. H. (Red.), *Handbook on animal-assisted*

- therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4 utg., s. 21-35). San Diego: Academic Press.
- Folkehelseinstituttet. (2018, 18.09). *Hva er narkotika?* Hentet 26.10.2019 fra: <https://www.fhi.no/nettpub/narkotikainorge/beskrivelse-av-rapporten/hva-er-narkotika/>.
- Forsberg, E. M. & Johannesen, R. (2017). Samspill mellom dyr og mennesker. Resultater fra spørreundersøkelse om dyreassistert intervensjon på Inn på tunet-gårder, *Fylkesmannen i Oslo og Akershus, Landbruksavdelingen* (1/2017). Hentet 16.09.2019 fra: https://gammel.fylkesmannen.no/Documents/Dokument%20FMOA/Landbruk%20og%20mat/N%C3%A6ringsutvikling/Rapport%20Samspill%20mellom%20dyr%20og%20menneske%20nr.2_2017.pdf.
- Grossberg, J. M. & Alf, E. E. (1985). Interaction with pet dogs: Effects on human cardiovascular response. *Journal of the Delta Society*, 2(1), s. 20-27. Hentet 06.11.2019 fra: <https://psycnet.apa.org/record/1987-24256-001>.
- Grytten, T. (2015) *Firbente spor i en vanskelig prosess – dyr som støttespillere i rusbehandling* (Mastergradsavhandling). Trondheim: NTNU. Hentet 05.08.2019 fra: https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/297173/Master_01_TrineGrytten.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Gråwe, R. W. (2012). Forståelse og behandling av personer med alvorlige psykiske lidelser og rusmisbruk. I Almvik, A. & Borge, L. (Red.), *Psykisk helsearbeid i nye sko* (s. 138-158). Bergen: Fagbokforlaget.
- Handlin, L., Hydbring-Sandberg, E., Nilsson, A., Ejdebäck, M., Jansson, A. & Unväs-Moberg, K. (2011). Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol, Insulin and Heart Rate—An Exploratory Study. *Anthrozoös*, 24(3), s. 301-316. Doi: <https://doi.org/10.2752/175303711X13045914865385>.
- Hauge, H., Kvalem, I. L., Enders-Slegers, M.-J., Berget, B. & Braastad, B. O. (2015). Persistence during Tasks with Horses in Relation to Social Support, General Self-efficacy and Self-esteem in Adolescents. *Anthrozoös*, 28:2, 333-347. Doi: <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.11435406>.
- Helsedirektoratet. (2010). *Nasjonal retningslinje for legemiddelassistert rehabilitering ved opioidavhengighet*. ISBN: 978-82-8081-155-4.
- Helsedirektoratet. (2013). *Veileder for utlevering av substitusjonslegemiddel i og utenfor LAR (legemiddelassistert rehabilitering)*. ISBN-978-82-8081-270-4.
- Helsedirektoratet. (2014). *Sammen om mestring: veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne: et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2018). *Poliklinisk rusbehandling 2013-2017*. Nr. 07/2018. Hentet 29.10.2019 fra: https://www.helsedirektoratet.no/statistikk/statistikk/samdata-spesialisthelsetjenesten/analysenotater-samdata-spesialisthelsetjenesten/2018-07%20Utvikling%20poliklinikk%20TSB%202013-2017.pdf/_attachment/inline/b713e805-94cd-487f-b61e-

[39ae9c1c1ba8:a40850a45257fc665b814d52a3353175a9123a55/2018-07%20Utvikling%20poliklinikk%20TSB%202013-2017.pdf](https://doi.org/10.1186/s13722-015-0043-4).

- Hine, R., Peacock, J. & Pretty, J. (2008). *Care farming in the UK: Evidence and Opportunities*. Department of Biological Sciences and Centre for Environment and Society: University of Essex.
- Hutchinson, G. S. (2014). *Samfunnsarbeid: Mobilisering og deltakelse i sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO). (2015). I Fine, A. H. (Red.). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4 utg., s. 415-418). San Diego: Academic Press.
- Irwin, C. (2001). *Horses Don't Lie: What Horses Teach Us About Our Natural Capacity for Awareness, Confidence, Courage, and Trust*. New York: Marlowe Company.
- Jensen, A. R. & Østby, C. M. (2018). Dyreassistert pedagogikk i barns leseopplæring. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og mennesker* (s. 143-158). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jensen, P. (Red.), Jensen, K. B., Olsen, E. & Sørensen, D. (2004). *Recovery på dansk. At overvinde psykosociale handicap*. Århus: Systime academic.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5 utg.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Johannessen, B. (2018). Besøkshund til eldre på sykehjem. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 167-174). Oslo: Universitetsforlaget.
- Johansen, O. (2000). *Livskvalitet- «Det er å ha det som andre folk, det»* (MNK-RUS rapport 1/2000).
- Katcher, A. & Wilkins, G. (1993). Dialogue with Animals: Its Nature and Culture. I Kellert, S. R. & Wilson, E. O., *The Biophilia Hypothesis* (s. 173-197). Washington, DC: Island Press.
- Kern-Godal, A., Arnevik, E. A., Walderhaug, E. & Ravndal, E. (2015). Substance use disorder treatment retention and completion: A prospective study of horse-assisted therapy (HAT) for young adults. *Addict Sci Clin Pract*, 10:21. Doi: <https://doi.org/10.1186/s13722-015-0043-4>.
- Kern-Godal, A., Brenna, I. H., Arnevik, E. A. & Ravndal, E. (2016). More than just a break from treatment: How substance use disorder patients experience the stable environment in horse-assisted therapy. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 10, 99–108. Doi: <https://doi.org/10.4137/SART.S40475>.
- Kern-Godal, A., Brenna, I. H., Krogstad, N., Arnevik, E. S., & Ravndal, E. (2016). Contribution of the patienthorse relationship to substance use disorder treatment: Patients` experiences. *International Journal of Qualitative Studies On Health and Well-being*, 11(1). Doi: 10.3402/qhw.v11.31636.
- Kismul, L. & Kogstad, R. (2018). Inn på tunet-innhold, brukergrupper og kvalitetssikring. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 95-109). Oslo: Universitetsforlaget.

- Kogstad, R., Eriksson, B., Granerud, A., Hummelvoll, J. K., Lauritzen, T. & Batt-Rawden, K. (2012). *Håndbok for kjøpere av Grønne tjenester: Inn på tunet tjenester, Naturbaserte tjenester, Grønn omsorg, Grønt arbeid*. Nettversjon, 1.utgave per 1.10.2012. Hentet 03.06.2019 fra:
<https://gammel.fylkesmannen.no/Documents/Dokument%20FMHO/Landbruk%20og%20mat/N%C3%A6ringsutvikling/IPT/H%C3%A5ndboken2%20ROGCS.pdf>.
- Kommunal- og regionaldepartementet & Landbruks- og matdepartementet. (2013). *Handlingsplan 2013-2017: Inn på tunet*. Oslo: Kommunal- og regionaldepartementet & Landbruks- og matdepartementet.
- Koren, E. & Træen, B. (2003). Jenter og hest: Stallen som arena for sosialisering og mestring. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 3(2), 3–26. Hentet 06.10.2019 fra:
<https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1145>.
- Krause-Parello, C.A. (2008). The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing*, 25, 1-14. Doi:
<https://doi.org/10.1080/07370010701836286>.
- Kruger, K. A. & Serpell, J. A. (2006): *Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations*. Hentet 25.07.2019 fra:
<https://lemosandcrane.co.uk/resources/Handbook%20on%20Animal-Assisted%20Therapy%20-%20Animal-Assisted%20Intervention%20in%20mental%20Health.pdf>.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvelling, Ø. (2015). *Barn i risiko: Skadelige omsorgssituasjoner* (2 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Langeland, H. H. (2018). Samarbeid med hesten i helsefremmende arbeid. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.), *Antrozologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 122-131). Oslo: Universitetsforlaget.
- Lau, B. (2011). Arbeid. I Næss, S., Moum, T. & Eriksen, J. (Red.), *Livskvalitet. Forskning om det gode liv* (s. 214-225). Bergen: Fagbokforlaget.
- Legge, M. M. (2016). The Role of Animal-Assisted Interventions in Anti-Oppressive Social Work Practice. *British Journal of Social Work*, 46, 1926–1941. Doi:
<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv133>.
- Levine, I. (2012). *Hva er sosialt arbeid?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Lossius, K. (Red.). (2011). *Håndbok i rusbehandling: Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet* (s. 23-38). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Martin, F. & Farnum, J. (2002). Animal-assisted therapy for children with pervasive developmental disorders. *Western Journal of Nursing Research*, 24(6), 657-670. Doi:
<https://doi.org/10.1177/019394502320555403>.
- Martinsen, E. W. (2012). Fysisk aktivitet for mennesker med psykiske lidelser. I Almvik, A. & Borge, L. (Red.), *Psykisk helsearbeid i nye sko* (s. 121-137). Bergen: Fagbokforlaget.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. Doi: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0054346>.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E. & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252. Doi: 10.1037/a0024506.
- McNicholas, J. & Collis, G. M. (2006). Animals as Social Supports. I Fine, A. H. (Red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (2. utg., s. 49-71). San Diego: Academic Press.
- Meld. St. 19 (2014-2015). Folkehelsemeldingen – *Mestring og muligheter*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Meld. St. 19 (2018-2019). Folkehelsemeldinga - *Gode liv i eit trygt samfunn*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Morken, M. (2012). *Når jeg går med en trillebåre, har jeg ikke tid til å sjekke mobilen. Deltakernes erfaringer fra Grønt arbeid*. (Mastergradsavhandling). Ås: Universitetet for miljø- og biovitenskap. Institutt for husdyr- og akvakulturvitenskap. Hentet 05.08.2019 fra: <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/bitstream/handle/11250/186179/Morken%2C%202012.pdf?sequence=1&isAlloved=y>.
- Myren, I. K., Kvaal, K. og Braastad, B. O. (2011). Hund og katt i sykehjem – et bidrag i miljøbehandling? *Demens & Alderspsykiatri*, 15(2), 24-26. Hentet 26.09.2019 fra: https://aldring-og-helse-media.s3.amazonaws.com/documents/DemensAlderspsykiatri_2-2011.pdf.
- Mørland, J. & Waal, H. (2016). *Rus og avhengighet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- NAV. (2018, 12.01). Grønt arbeid. Hentet 27.09.2019 fra: <https://www.nav.no/no/Person/Arbeid/Oppfolging+og+tiltak+for+a+komme+i+jobb/Relatert+informasjon/gr%C3%B8nt-arbeid>.
- Nes, R. B. & Tambs, K. (2011). Helse og livskvalitet. I Næss, S., Moum, T. & Eriksen, J. (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 120-127). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ng, Z., Albright, J., Fine, A. H. & Peralta, J. (2015). Our Ethical and Moral Responsibility: Ensuring the Welfare of Therapy Animals. I Fine, A. H. (Red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions* (4. utg., s. 357-376). San Diego: Academic Press.
- Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. (u.å.). *Introduksjonskurs i dyreassisterte intervensjoner - dyreassistert terapi, pedagogikk, aktivitet og grønn omsorg*. Hentet 04.11.2019 fra: <https://www.nmbu.no/studier/evu/kurs/node/8974>.
- NOU 2011:11. (2011). *Innovasjon i omsorg*. Hentet 27.09.2019 fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/5fd24706b4474177bec0938582e3964a/nou/pdfs/nou201120110011000dddpdfs.pdf>.
- Næss, B. M., & Nesvåg, S. (2012). *Brukerplan. Kartlegging av rusproblematikken i 49 kommuner*. KORFOR-rapport 06/2012. Hentet fra: <https://helse-stavanger.no/seksjon/korfor/documents/rapporter/publrapport%20brukerplan.pdf>.

- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskrift for Den norske legeforening* 121(16), 1940-1944. Hentet 11.04.2019 fra: <https://tidsskriftet.no/2001/06/kronikk/livskvalitet-som-psykisk-velvaere>.
- Næss, S. (2011). Teorier. I Næss, S., Moum, T. & Eriksen, J. (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 69-82). Bergen: Fagbokforlaget.
- Oslo Universitetssykehus. (u.å.). *Stallen rus- og avhengighetsbehandling ung*. Hentet 21.10.2019 fra: <https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/klinikk-psykisk-helse-og-avhengighet/avdeling-rus-og-avhengighetsbehandling/seksjon-rus-og-avhengighetsbehandling-ung/poliklinisk-enhet-rus-og-avhengighetsbehandling-ung/stallen-rus-og-avhengighetsbehandling-ung#les-mer-om-stallen-rus-og-avhengighetsbehandling-ung>.
- Pasient- og brukerrettighetsloven – pbrl. (1999). *Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven) (LOV-1999-07-02-63)*. Hentet 12.11.2019 fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63/#KAPITTEL_3.
- Pedersen, I. (2011). *Farm Animal-Assisted Interventions in Clinical Depression* (Doktoravhandling). Norwegian University of Life Sciences, Department of Animal and Aqua Cultural Sciences: Ås. Hentet 31.07.2019 fra: <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/handle/11250/2434095>.
- Pedersen, I., Martinsen, E. W., Berget, B. & Braastad, B. O. (2012). *Farm Animal-Assisted Intervention for People with Clinical Depression: A Randomized Controlled Trial*. Doi: <https://doi.org/10.2752/175303712X13316289505260>.
- Pedersen, I. & Olsen, C. (2011). Grønn omsorg og samhandling med dyr for bedring i psykisk helse. I Borge, L., Martinsen, E. W. & Moe, T. (Red.), *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtalerapi* (s. 147-161). Bergen: Fagbokforlaget.
- Risley-Curtiss, C. (2010). Social work practitioners and the human– companion animal bond: A national study. *Social work* 55(1), 38-46.
- Power, E. R. (2013). Dogs and Practices of Community and Neighboring. *Anthrozoös*, 26(4), 579-591. Doi: <https://doi.org/10.2752/175303713X13795775536011>.
- Prochazka, H., Bu, E. T. H. & Martinsen E. W. (2008). Avhengighet og misbruk. I Bahr, R. (Red.), *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 204-213). Oslo: Helsedirektoratet. Hentet 06.11.2019 fra: https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/aktivitetshandboken/Aktivitetsh%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf/_attachment/inline/e7710401-9ac5-4619-916d-ff15a9edb3d4:380162e0f16eef64d00906fc472987340fbcc711/Aktivitetsh%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf.
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. ISBN: 978-82-8082-878-1.
- Prison Pet Partnership. (u.å.). Hentet 21.10.2019 fra: <http://www.prisonpetpartnership.org/>.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. Doi: 10.1007/s10902-006-9023-4.
- Schiøtz, A. (2017). Rus i Norge – politiske og medisinske tilnærminger i historisk lys. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 20(1), 4-26. Doi: <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2017-01-01>.
- Selseng, L. B. (2017). Formula stories of the "Substance-Using Client": Addicted, unreliable, deteriorating, and stigmatized. *Contemporary Drug Problems*, 44(2), 87-104. Doi: <https://doi.org/10.1177/0091450917698963>.
- Serpell, J. A. (2015). Animal-assisted interventions in historical perspective. I Fine, A. H. (Red.), *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4 utg., s. 11-19). San Diego: Academic Press.
- Sigma Nord. (2017). *Miljøterapeutisk arbeid med hest*. Hentet 21.10.2019 fra: <https://sigmanord.no/rusavhengighet/behandling/miljoterapeutiskarbeid/aktivitetterapi-med-hest/>.
- Skjefstad, N. (2015). Brukermedvirkning sett i et anerkjennelsesteoretisk perspektiv. I Jensen, A. G. & Tronvoll, I. M. (Red.), *Brukermedvirkning: Likeverd og anerkjennelse* (s. 54-69). Oslo: Universitetsforlaget.
- Sollesnes, V. K. (2013). *Grønn omsorg i Agder: Møter med ungdom som deltar i Inn på tunet*. (Mastergradsavhandling). Universitetet i Agder: Grimstad.
- Souter, M. A. & Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(2), 167-180.
- STHF. (2018, 17.12). *Rus og avhengighet - poliklinisk behandling, Porsgrunn*. Hentet 29.10.2019 fra: <https://www.sthf.no/behandling/rus-og-avhengighet-poliklinisk-behandling-porsgrunn>.
- SSB. (2017). *Slik har vi det – livskvalitet og levekår: utgave 2017*. Hentet 10.11.2019 fra: <https://www.ssb.no/levekar-og-livskvalitet/2017>.
- Sudmann, T. T. & Agdal, R. (2016). *Hesteaktiviteter på Inn på Tunet gårder for rusfeltet*. Hentet 06.11.2019 fra: https://www.fylkesmannen.no/contentassets/7e8b7f9405ef4c19873ea31bc6e1b0f6/sudmann-agdal-veileder_for_rusfeltet.pdf.
- Thagaard, T. (2016). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode (4 utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thodberg, K. & Lidfors, L. (2018). Dyreatferd og dyrevelferd, terapidyr. I Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (Red.), *Antrozologi: Samspill mellom dyr og menneske* (s. 29-51). Oslo: Universitetsforlaget.
- Thomassen, M. (2016). *Vitenskap, kunnskap og praksis: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Treehouserehab. (2016, 01.11). *Texas Equine Therapy Addiction Treatment Program*. Hentet 21.10.2019 fra: <https://www.treehouserehab.org/treatment-programs/texas-equine-therapy/>.

- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes. I Kellert, S. R. & Wilson, E. O., *The Biophilia Hypothesis* (s. 73- 137). Washington, DC: Island Press.
- Universitetet i Agder. (u.å.). *Samhandling mellom dyr og mennesker i dyreassisterte intervensjoner*. Hentet 04.11.2019 fra: <https://www.uia.no/studieplaner/topic/PSY918-G>.
- Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L. & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in psychology*, 5, 1-16. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>.
- Ventegodt, S. (1997). *Livskvalitet. Om å erobre meningen med livet og bli frisk igjen*. Oslo: Ex Libris Forlag AS.
- Vidringstad, C. B. (2018). *Hestens rolle i det sosiale arbeidet: En kvalitativ studie i en Inn på tunet-kontekst og i andre velferdstjenester som gir aktiviteter med hest* (Mastergradsavhandling). Universitetet i Agder: Kristiansand. Hentet fra: <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/2564910/Vidringstad%2c%20Camilla%20Buch.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44. Hentet 11.07.2019 fra: https://www.researchgate.net/publication/232472000_The_relevance_of_Aristotle's_conception_of_eudaimonia_for_the_psychological_study_of_happiness.
- Wesley, M. C., Minatrea, N. B., & Watson, J. C. (2009). Animal-assisted therapy in the treatment of substance dependence. *Anthrozoös*, 22(2), 137-148. Doi: <https://doi.org/10.2752/175303709X434167>.
- Wisdom, J. P., Saedi, G. A. & Green, C. A. (2009). Another breed of "service" animals: STARS study findings about pet ownership and recovery from serious mental illness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(3), 430-436. Doi: [10.1037/a0016812](https://doi.org/10.1037/a0016812).

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet

"Kontakt med dyr og livskvalitet"?

Mitt navn er Anne Maren Friestad og jeg er masterstudent i sosialt arbeid ved VID Vitenskapelige Høgskole. Dette er en forespørsel til deg om å delta i mitt mastergradsprosjekt hvor formålet er å utforske betydningen av kontakt med dyr, og hvordan det kan fremme livskvalitet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

Formål

Formålet med dette mastergradsprosjektet er å øke kunnskapen om bruk av kontakt med dyr i sosialt arbeid. Problemstillingen er: Hvordan opplever brukere dyreassisterte aktiviteter, og på hvilken måte kan dette påvirke deres livskvalitet?

Dette forskningsprosjektet er en studentoppgave tilknyttet en mastergrad i sosialt arbeid ved VID Vitenskapelige Høgskole.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID Vitenskapelige Høgskole er ansvarlig for dette prosjektet, og Carolina Ohls, ansatt ved VID, er veileder. Forskningsprosjektet utføres av studenten Anne Maren Friestad.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Som beboere på en gård, hvor du ofte er i kontakt med dyr, vil jeg gjerne høre om dine erfaringer og opplevelser med dette. Dine opplevelser og erfaringer er svært viktig for å få mer kunnskap om kontakt med dyr i sektoren for sosialt arbeid.

Daglig leder er informert om at jeg deler ut dette informasjonsskrivet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du vil bli intervjuet av meg om dine opplevelser og erfaringer med kontakt med dyr. Intervjuet tar mellom ca 45-60 minutter å gjennomføre, og jeg ønsker å ta opp dette med en lydopptaker hvis det er i orden for deg. Jeg kommer til å transkribere intervjuene i anonymisert form og jeg vil bruke utskriftene som grunnlag for analysen i prosjektet mitt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Anne Maren Friestad og veileder Carolina Ohls vil ha tilgang til anonymiserte opplysninger som forekommer av intervjuene. Lydopptakene vil overføres til en minnepenn og dermed slettet fra lydopptakeren. Lydopptakene vil kun bli sikret på en minnepenn som vil bli innlåst og utilgjengelig for andre. Lydopptakene vil bli transkribert i anonymisert form.

Du som deltaker skal ikke kunne bli gjenkjent i dette forskningsprosjektet ettersom alt av personopplysninger vil bli anonymisert. Opplevelser og erfaringer vil/kan bli publisert, men i anonymisert form.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30.11.2019 og deretter vil alt av datamateriale bli slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID Vitenskapelige Høyskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Veileder Carolina Ohls ved VID Vitenskapelige Høyskole, på epost: Carolina.Ohls@vid.no, eller på telefon: 22 96 37 04
- Anne Maren Friestad, masterstudent i sosialt arbeid ved VID Vitenskapelige Høyskole, på epost: Annemaren_f@hotmail.com, eller på telefon: 47 89 54 50
- Ditt personvern og dine rettigheter, NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.
- Personvernombud på VID Vitenskapelige Høyskole: Nancy Yue Liu på epost: nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no eller på telefon: 93 85 62 77

Med vennlig hilsen

Carolina Ohls
Prosjektansvarlig

Anne Maren Friestad
Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «kontakt med dyr og livskvalitet», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

☐ å delta i intervju

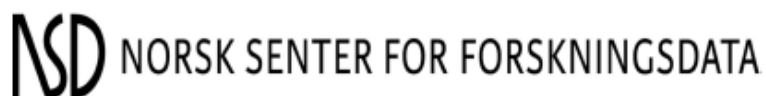
Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 30.11.2019.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

28.8.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Bruk av dyreassisterte aktiviteter (DAA) i rehabilitering for rusavhengige

Referansenummer

722286

Registrert

19.11.2018 av Anne Maren Friestad - annemaren_f@hotmail.com

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelig høgskole / Fakultet for sosialfag / VID Oslo

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Carolina Ohls, Carolina.Ohls@vid.no, tlf: 22963704

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Anne Maren Friestad, Annemaren_f@hotmail.com, tlf: 47895450

Prosjektperiode

01.01.2019 - 30.11.2019

Status

31.01.2019 - Vurdert

Vurdering (2)

31.01.2019 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 28.01.2019.

Ny dato for prosjektslutt er angitt til 30.11.2019. Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 31.01.2019. Behandlingen kan fortsette.

28.01.2019 - Vurdert

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5b9664e6-5383-4188-9d3f-04297598731d>

1/3

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 28.1.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 20.5.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

28.8.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Pernille Grøndal
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5b9664e6-5383-4188-9d3f-04297598731d>

3/3

Vedlegg 3

Intervjuguide

Problemstilling: Hvordan opplever rusavhengige dyreassisterte aktiviteter (DAA) og i hvilken grad påvirker dette deres livskvalitet?

Del 1 – å danne et bilde av informanten

- Kan du beskrive hvordan en vanlig dag her ser ut for deg?
- Er du tilfreds med hvordan hverdagen din er?
- Hva er bra?
- Hvor mye tid, ca, bruker du sammen med dyr i løp av en dag?
- Hvilke aktiviteter har du med dyr(ene)?
- Hva slags forhold har du til dyr?
- Hvilke(t) dyr opplever du størst tilknytning til?

Del 2 – de spesifikke emnene

Dyreassisterte aktiviteter:

- Hva betyr aktivitetene og den tiden du har med dyrene for deg?
- Kan du fortelle om et godt/vondt minne du har med dyr?
- Hvordan oppleves hverdagen med dyr?
- Kan du beskrive hva du føler når du er i kontakt med dyr(ene)?
- Hvordan oppfatter du at hverdagen i et rehabiliteringsprogram uten dyr kunne vært annerledes?
- Opplever du at det er viktig å like dyr for å kunne oppnå en effekt av kontakt med dyr i rehabilitering?

Livskvalitet:

- Hvordan vil du forklare/definere begrepet livskvalitet? (Hva er livskvalitet for deg?)
- Hvordan vil du si din egen livskvalitet er?
- Hva gir deg god livskvalitet?
- Hvordan vil du si at kontakt med dyr(ene) kan påvirke/påvirker din livskvalitet?